

	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	
25.11.2024, poniedziałek	Śniadanie	Zupa ml. Makaron zacierka na ml. 300 ml (GLU, JAJ, Lak.) chleb razowy, żyt. 25 g (GLU.) Bułka kajzerka 1 szt (GLU.) masło extra 10 g (Lak.) Ser żółty 30 g (Lak.) pierś z indyka wędzona 50 g Papryka świeża paski 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Makaron zacierka na ml. 300 ml (GLU, JAJ, Lak.) chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (GLU.) Bułka kajzerka 50g 1 szt (GLU.) masło extra 10 g (Lak.) Ser żółty 30 g (Lak.) Szynka drobiowa wędlina 50 g Mix sałat z zieleniną, dieta 35 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Makaron zacierka na ml. 300 ml (GLU, JAJ, Lak.) chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (GLU.) Bułka kajzerka 50g 1 szt (GLU.) masło extra 10 g (Lak.) Twaróg 50 g (Lak.) Szynka drobiowa wędlina 50 g Mix sałat z zieleniną, dieta 35 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa jarzynowa z makaronem zacierka b/ml 300 ml (GLU, JAJ, S.) chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (GLU.) Bułka kajzerka 50g 1 szt (GLU.) masło extra 10 g (Lak.) Twaróg 50 g (Lak.) Szynka drobiowa wędlina 50 g Mix sałat z zieleniną, dieta 35 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Makaron zacierka na ml. 300 ml (GLU, JAJ, Lak.) chleb razowy, żyt. 50 g (GLU.) Bułka grahamka 50g 1 szt (GLU.) masło extra 10 g (Lak.) Ser żółty 30 g (Lak.) pierś z indyka wędzona 50 g Papryka świeża paski 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	chleb razowy, żyt. 50 g (GLU.) Bułka grahamka 50g 1 szt (GLU.) masło extra 10 g (Lak.) Ser żółty 30 g (Lak.) pierś z indyka wędzona 50 g Papryka świeża paski 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	chleb razowy, żyt. 25 g (GLU.) Bułka grahamka 1 szt (GLU.) Ser żółty 30 g (Lak.) pierś z indyka wędzona 50 g Papryka świeża paski 100 g masło extra 10 g (Lak.) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa jarzynowa z makaronem zacierka b/ml 300 ml (GLU, JAJ, S.) chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (GLU.) Bułka kajzerka 50g 1 szt (GLU.) masło extra 10 g (Lak.) Twaróg 50 g (Lak.) Szynka drobiowa wędlina 50 g margaryna / mix do smarowania 10 g Szynka drobiowa wędlina 50 g Dżem niskosłodzony 40 g Mix sałat z zieleniną, dieta 35 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Makaron zacierka na ml. 300 ml (GLU, JAJ, Lak.) chleb razowy, żyt. 25 g (GLU.) Bułka kajzerka 50g 1 szt (GLU.) masło extra 10 g (Lak.) Twaróg 50 g (Lak.) Ser żółty 50 g (Lak.) Papryka świeża paski 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml
	2. śniadanie	Gruszka 200 g		jabłko pieczone 100 g		Melon 150 g		Gruszka 200 g		
	Obiad	Zupa Solferino 350 ml (GLU, Lak, S.) Gulasz wieprzowy 150 g (GLU, S.) Kasza bulgur 200 g (GLU.) Brokuł na parze 150 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa Solferino 350 ml (GLU, Lak, S.) Gulasz wieprzowy, dieta 150 g (GLU, S.) Kasza bulgur 200 g (GLU.) Brokuł na parze 150 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa grysikowa 350 ml (GLU, S.) Gulasz wieprzowy, dieta 150 g (GLU, S.) Ziemniaki z koperkiem 200 g Jarzynka gotowana 150 g (GLU, S.) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa Solferino 350 ml (GLU, Lak, S.) Gulasz wieprzowy 150 g (GLU, S.) Kasza bulgur 200 g (GLU.) Brokuł na parze 150 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa Solferino 350 ml (GLU, Lak, S.) Gulasz wieprzowy 150 g (GLU, S.) Kasza bulgur 200 g (GLU.) Brokuł na parze 150 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa Solferino 350 ml (GLU, Lak, S.) Gulasz wieprzowy, dieta 150 g (GLU, S.) Kasza bulgur 200 g (GLU.) Brokuł na parze 150 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa Solferino 350 ml (GLU, Lak, S.) Gulasz wieprzowy, dieta 150 g (GLU, S.) Kasza bulgur 200 g (GLU.) Brokuł na parze 150 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa grysikowa 350 ml (GLU, S.) Gulasz wieprzowy, dieta 150 g (GLU, S.) Kasza bulgur 200 g (GLU.) Brokuł na parze 150 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa grysikowa na warzywach 350 ml (GLU, S.) Kopytka z masłem 250 g (GLU, JAJ, Lak.) Sos pomidorowy 50 g (GLU.) Brokuł na parze 150 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml
	PD				Chrupki kukurydziane 20 g			Chrupki kukurydziane 20 g		
Kolacja	bułka pszenna wrocławska 25 g (GLU.) chleb razowy, żyt. 50 g (GLU.) margaryna / mix do smarowania 10 g Serek topiony 30 g (Lak.) Pasta z tuńczyka z ryżem i warzywami 50 g (RYB, S.) Sałata liść 15 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Kisiel gotowany niskosłodzony 200 ml	chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) margaryna / mix do smarowania 10 g Serek topiony 30 g (Lak.) Pasta z tuńczyka z ryżem i warzywami, dieta 50 g (RYB, S.) Sałata liść 15 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Kisiel gotowany niskosłodzony 200 ml	chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) margaryna / mix do smarowania 10 g Schab pieczony wędlina 50 g Pasta z warzyw dozwolonych z ryżem 50 g (S.) Sałata liść 15 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Kisiel gotowany niskosłodzony 200 ml	chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) margaryna / mix do smarowania 10 g Schab pieczony wędlina 50 g Pasta z warzyw dozwolonych z ryżem 50 g (S.) Sałata liść 15 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Kisiel gotowany b/cukru 200 ml	chleb razowy, żyt. 100 g (GLU.) margaryna / mix do smarowania 10 g Serek topiony 30 g (Lak.) Pasta z tuńczyka z ryżem i warzywami 50 g (RYB, S.) Sałata liść 15 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Kisiel gotowany b/cukru 200 ml	chleb razowy, żyt. 50 g (GLU.) margaryna / mix do smarowania 10 g Serek topiony 30 g (Lak.) Pasta z tuńczyka z ryżem i warzywami 50 g (RYB, S.) Sałata liść 15 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Kisiel gotowany b/cukru 200 ml	chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) margaryna / mix do smarowania 10 g Kielbasa szynkowa wieprzowa 50 g (RYB, S.) Pasta z tuńczyka z ryżem i warzywami, dieta 50 g (RYB, S.) Sałata liść 15 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Kisiel gotowany niskosłodzony 200 ml	chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) margaryna / mix do smarowania 10 g Serek topiony 30 g (Lak.) Pasta z tuńczyka z ryżem i warzywami 100 g (RYB, S.) Sałata liść 15 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Kisiel gotowany niskosłodzony 200 ml		
Posiłki nocny						Chleb razowy 25 g (GLU.) Szynka wieprzowa gotowana 25 g				

	Podstawowa 1	Łatwostrawna 2	Łatwostrawna Z Ogr. Tł. 3	Łatwostrawna z ogr sub wydz s z 4	Bogatoresztkowa 5	Z or. łat. przys. węgl. 6A	Ubogoenergetyczna 8	BEZMLECZNA	WEGETARIANSKA
Śniadanie	Zupa ml. Platki owsiane 300 ml ( <b>GLU, Lak.</b> ) chleb mieszany psz.-żył. 25 g ( <b>GLU.</b> ) chleb razowy, żył. 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. Platki owsiane 300 ml ( <b>GLU, Lak.</b> ) bułka pszenna wrocławska 50 g ( <b>GLU.</b> ) chleb mieszany psz.-żył. 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. Platki owsiane 300 ml ( <b>GLU, Lak.</b> ) bułka pszenna wrocławska 50 g ( <b>GLU.</b> ) chleb mieszany psz.-żył. 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.-żył. 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. Platki 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 Herbata czarna bez cukru 250 ml	chleb razowy, żył. 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.-żył. 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. Platki owsiane 300 ml ( <b>GLU, Lak.</b> ) chleb razowy, żył. 25 g ( <b>GLU.</b> ) chleb mieszany psz.-żył. 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		Galaretka owocowa niskosłodzona 150 ml		
Obiad	Zupa Selerowa z makaronem 350 ml ( <b>GLU, JAJ, Lak, S.</b> ) Bigos 350 g ( <b>GLU, S.</b> ) Chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU.</b> ) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa Selerowa z makaronem 350 ml ( <b>GLU, JAJ, 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 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 Selerowa z makaronem 350 ml ( <b>GLU, JAJ, 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 Selerowa z makaronem 350 ml ( <b>GLU, JAJ, 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> ) 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> ) 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.-żył. 50 g ( <b>GLU.</b> ) szynka gotowana drobiowa 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.-żył. 25 g ( <b>GLU.</b> ) szynka gotowana drobiowa 50 g ( <b>JAJ.</b> ) 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.-żył. 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.-żył. 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, żył. 100 g ( <b>GLU.</b> ) szynka gotowana drobiowa 50 g ( <b>JAJ.</b> ) 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 ( <b>JAJ.</b> ) 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 ( <b>JAJ.</b> ) 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.-żył. 25 g ( <b>GLU.</b> ) szynka gotowana drobiowa 50 g ( <b>JAJ.</b> ) 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.-żył. 50 g ( <b>GLU.</b> ) Ser żółty 30 g ( <b>Lak.</b> ) Jajo gotowane 50 g ( <b>JAJ.</b> ) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Budyń waniliowy na mleku niskosłodzony 200 ml ( <b>Lak.</b> )
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	
27.11.2024 - środa	Śniadanie	Zupa ml. Kasza jaglana 300 ml ( <b>Lak.</b> ) Chleb razowy 25 g ( <b>GLU.</b> ) Bułka pszenna 50 g ( <b>GLU.</b> ) Kielbasa krakowska 50 g ( <b>Si.</b> ) Pasta z fasoli z ziarnami 50 g ( <b>Se.</b> ) Salatka z pomidora z siemieniem lnianym i zieleniną 100 g Masło 82% 10 g ( <b>Lak.</b> ) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Kasza jaglana 300 ml ( <b>Lak.</b> ) Bułka pszenna 50 g ( <b>GLU.</b> ) Chleb pszenno-żytni 25 g ( <b>GLU.</b> ) Twarożek z zieleniną 50 g ( <b>Lak.</b> ) Salatka z pomidora z siemieniem lnianym i zieleniną 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 pszenno-żytni 25 g ( <b>GLU.</b> ) Bułka pszenna 50 g ( <b>GLU.</b> ) szynka gotowana wieprzowa 50 g Twarożek z zieleniną 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 kaszą jaglaną 300 ml ( <b>S.</b> ) Chleb pszenno-żytni 25 g ( <b>GLU.</b> ) Bułka pszenna 50 g ( <b>GLU.</b> ) szynka gotowana wieprzowa 50 g Twarożek z zieleniną 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. Kasza jaglana 300 ml ( <b>Lak.</b> ) Chleb razowy 100 g ( <b>GLU.</b> ) krakowska wieprzowa 50 g ( <b>Si.</b> ) Pasta z fasoli z ziarnami 50 g ( <b>Se.</b> ) Pasta z fasoli z ziarnami 50 g ( <b>Se.</b> ) Salatka z pomidora z siemieniem lnianym i zieleniną 100 g Masło 82% 10 g ( <b>Lak.</b> ) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Chleb razowy 100 g ( <b>GLU.</b> ) krakowska wieprzowa 50 g ( <b>Si.</b> ) Pasta z fasoli z ziarnami 50 g ( <b>Se.</b> ) Salatka z pomidora z siemieniem lnianym i zieleniną 100 g Masło 82% 10 g ( <b>Lak.</b> ) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Chleb razowy 50 g ( <b>GLU.</b> ) krakowska wieprzowa 25 g ( <b>Si.</b> ) Pasta z fasoli z ziarnami 50 g ( <b>Se.</b> ) Salatka z pomidora z siemieniem lnianym i zieleniną 100 g Masło 82% 10 g ( <b>Lak.</b> ) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa jarzynowa z kaszą jaglaną 300 ml ( <b>S.</b> ) Chleb pszenno-żytni 25 g ( <b>GLU.</b> ) Bułka pszenna 50 g ( <b>GLU.</b> ) krakowska wieprzowa 50 g ( <b>Si.</b> ) Pasta z fasoli z ziarnami 50 g ( <b>Se.</b> ) Pasta z fasoli z ziarnami 50 g ( <b>Se.</b> ) Salatka z pomidora z siemieniem lnianym i zieleniną 100 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna niskosłodzona 250 ml	Zupa ml. Kasza jaglana 300 ml ( <b>Lak.</b> ) Chleb pszenno-żytni 25 g ( <b>GLU.</b> ) Bułka pszenna 50 g ( <b>GLU.</b> ) Pasta z fasoli z ziarnami 50 g ( <b>Se.</b> ) Twarożek z zieleniną 50 g ( <b>Lak.</b> ) Salatka z pomidora z siemieniem lnianym i zieleniną 100 g Masło 82% 10 g ( <b>Lak.</b> ) Herbata czarna bez cukru 250 ml
	2. śniadanie	Jabłko 150 g		jabłko pieczone 100 g		Gruszka 200 g		Jabłko 150 g		
	Obiad	Zupa z zielonych warzyw 350 ml ( <b>GLU., Lak., S.</b> ) Udko z kurczaka pieczone 150 g Sos pietruszkowy 50 g ( <b>GLU., Lak.</b> ) Ryż biały 200 g Surówka z marchewki i jabłka 200 g ( <b>Lak.</b> ) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa z zielonych warzyw dozwolonych b/ml. 350 ml ( <b>GLU., 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 z zielonych warzyw 350 ml ( <b>GLU., Lak., S.</b> ) Udko z kurczaka pieczone 150 g Sos pietruszkowy 50 g ( <b>GLU., Lak.</b> ) Ryż brązowy 200 g Surówka z marchewki i jabłka 200 g ( <b>Lak.</b> ) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa z zielonych warzyw 350 ml ( <b>GLU., Lak., S.</b> ) Udko z kurczaka pieczone 150 g Sos pietruszkowy 50 g ( <b>GLU., Lak.</b> ) Ryż brązowy 200 g Surówka z marchewki i jabłka 200 g ( <b>Lak.</b> ) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa z zielonych warzyw 350 ml ( <b>GLU., Lak., S.</b> ) Udko z kurczaka pieczone 150 g Ryż brązowy 200 g Surówka z marchewki i jabłka 200 g ( <b>Lak.</b> ) Kompot wieloowocowy b/cukru 250 ml	Zupa z zielonych warzyw dozwolonych b/ml. 350 ml ( <b>GLU., S.</b> ) Udko z kurczaka pieczone 150 g Ryż biały 200 g Buraczki gotowane 150 g ( <b>GLU.</b> ) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa z zielonych warzyw dozwolonych b/ml. 350 ml ( <b>GLU., S.</b> ) Ryż zapiekany z jabłkiem i śmietaną 350 g ( <b>Lak.</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				
	Kolacja	Chleb razowy 50 g ( <b>GLU.</b> ) Chleb pszenno-żytni 25 g ( <b>GLU.</b> ) Kielbasa szynkowa wieprzowa 50 g ( <b>Lak., S.</b> ) Salatka kalafiorowa 100 g Salata liść 15 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Koktajl z owocami 250 g ( <b>Lak.</b> )	chleb mieszany psz.-żytni 25 g ( <b>GLU.</b> ) bułka pszenna wrocławska 50 g ( <b>GLU.</b> ) Kielbasa szynkowa wieprzowa 50 g ( <b>Lak., S.</b> ) Salatka kalafiorowa 100 g ( <b>Lak., S.</b> ) Salata liść 15 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Koktajl z owocami 250 g ( <b>Lak.</b> )	chleb mieszany psz.-żytni 25 g ( <b>GLU.</b> ) bułka pszenna wrocławska 50 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 Koktajl z owocami 250 g ( <b>Lak.</b> )	chleb mieszany psz.-żytni 25 g ( <b>GLU.</b> ) bułka pszenna wrocławska 50 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> )	Chleb razowy 100 g ( <b>GLU.</b> ) Kielbasa szynkowa wieprzowa 50 g Salatka kalafiorowa 100 g ( <b>Lak., S.</b> ) Salata liść 15 g Mix do smarowania 10 g Herbata czarna niskosłodzona 250 ml serek homogenizowany naturalny 100 g ( <b>Lak.</b> )	Chleb razowy 100 g ( <b>GLU.</b> ) Kielbasa szynkowa wieprzowa 50 g Salatka kalafiorowa 100 g ( <b>Lak., S.</b> ) Salata liść 15 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> ) Kielbasa szynkowa wieprzowa 15 g Salatka kalafiorowa 100 g ( <b>Lak., S.</b> ) Salata liść 15 g Mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml serek homogenizowany naturalny 100 g ( <b>Lak.</b> )	chleb mieszany psz.-żytni 25 g ( <b>GLU.</b> ) bułka pszenna wrocławska 50 g ( <b>GLU.</b> ) Kielbasa szynkowa wieprzowa 50 g Miód wielokwiatowy 25 g pomidory 100 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna niskosłodzona 250 ml chrupki kukurydziane 20 g	
	Posiłek nocny					chleb razowy, żytni 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	
29.11.2024 piątek	Śniadanie	Zupa ml. Płatki jęczmienne 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> ) 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.-żyt. 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.-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> ) 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.-żyt. 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
	2. śniadanie	Rogalik maślany 50g 1 szt ( <b>GLU, Lak.</b> )				Mandarynka 100 g				Rogalik maślany 50g 1 szt ( <b>GLU, Lak.</b> )
	Obiad	Zupa dyniowa krem 350 ml ( <b>GLU, Lak, S.</b> ) Makaron świderk z serem białym i masłem 400 g ( <b>GLU, JAJ, Lak.</b> ) Jabłko 150 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa dyniowa krem b/śmietany 350 ml ( <b>GLU, S.</b> ) Makaron świderk z serem białym i masłem 400 g ( <b>GLU, JAJ, Lak.</b> ) Jogurt naturalny szt 1 szt ( <b>Lak.</b> ) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa dyniowa krem 350 ml ( <b>GLU, Lak, S.</b> ) Makaron razowy z serem białym i masłem 400 g ( <b>GLU, JAJ, Lak.</b> ) Surówka z czerwonej kiszzonej kapusty 200 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa dyniowa krem 350 ml ( <b>GLU, Lak, S.</b> ) Makaron razowy z serem białym i masłem 400 g ( <b>GLU, JAJ, Lak.</b> ) Surówka z czerwonej kiszzonej kapusty 200 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa dyniowa krem 350 ml ( <b>GLU, Lak, S.</b> ) Makaron razowy z serem białym i masłem 400 g ( <b>GLU, JAJ, Lak.</b> ) Surówka z czerwonej kiszzonej kapusty 200 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa dyniowa krem b/śmietany 350 ml ( <b>GLU, S.</b> ) Makaron w sosie mięsno-warzywnym 400 g ( <b>GLU, JAJ, S.</b> ) Jabłko 150 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa dyniowa krem b/śmietany 350 ml ( <b>GLU, S.</b> ) Makaron w sosie mięsno-warzywnym 400 g ( <b>GLU, JAJ, S.</b> ) Jabłko 150 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa dyniowa krem b/śmietany 350 ml ( <b>GLU, S.</b> ) Makaron w sosie mięsno-warzywnym 400 g ( <b>GLU, JAJ, S.</b> ) Jabłko 150 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa dyniowa krem b/śmietany 350 ml ( <b>GLU, S.</b> ) Makaron świderk z serem białym i masłem 400 g ( <b>GLU, JAJ, Lak.</b> ) Jabłko 150 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml
	PD				Chrupki kukurydziane 20 g			Chrupki kukurydziane 20 g		
Kolacja	Pasta hummus 50 g Kielbasa szynkowa wieprzowa 50 g Ogórek konserwowy w plastrach 100 g ( <b>G, SO.</b> ) 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 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.-żyt. 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.-żyt. 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.-żyt. 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, 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> ) 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, żyt. 50 g ( <b>GLU,</b> ) chleb mieszany psz.-żyt. 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.-żyt. 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 Herbata czarna bez cukru 250 ml Budyń waniliowy na mleku niskosłodzony 200 ml ( <b>Lak.</b> )	
Posilek noony						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	
30.11.2024 sobota	Śniadanie	Zupa ml. ryżowa 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> ) Paróweczka drobiowa 1szt. 70 g ( <b>GLU, Si.</b> ) Kapusta pekińska z zieleniną, sezamem i olejem 70 g ( <b>Se.</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> ) masło extra 10 g ( <b>Lak.</b> ) Serek ziółowy 50 g ( <b>Lak.</b> ) Paróweczka drobiowa 1szt. 70 g ( <b>GLU, Si.</b> ) Pomidor 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> ) 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 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> ) masło extra 10 g ( <b>Lak.</b> ) Serek ziółowy 50 g ( <b>Lak.</b> ) Paróweczka drobiowa 1szt. 70 g ( <b>GLU, Si.</b> ) Kapusta pekińska z zieleniną, sezamem i olejem 70 g ( <b>Se.</b> ) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. ryżowa 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> ) Paróweczka drobiowa 1szt. 70 g ( <b>GLU, Si.</b> ) 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> ) Paróweczka drobiowa 1szt. 70 g ( <b>GLU, Si.</b> ) 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> ) Paróweczka drobiowa 1szt. 70 g ( <b>GLU, Si.</b> ) 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 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> ) margaryna / mix do smarowania 10 g Szynka drobiowa wędlina 50 g Miód wielokwiatowy 25 g Pomidor 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. ryżowa 300 ml ( <b>Lak.</b> ) chleb razowy, żyt. 25 g ( <b>GLU.</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> ) 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	Galaretka owocowa niskosłodzona 150 ml		jabłko pieczone 100 g		Serek wiejski 150g 1 szt ( <b>Lak.</b> )		Galaretka owocowa niskosłodzona 150 ml		
	Obiad	Zupa szpinakowa zabelana 350 ml ( <b>GLU, Lak, S.</b> ) Rumsztyk smażony z cebulką 150 g ( <b>GLU.</b> ) Kasza pęczak 200 g ( <b>GLU.</b> ) Sałatka z buraczką 200 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa szpinakowa zabelana 350 ml ( <b>GLU, Lak, 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 niezabelana 350 ml ( <b>GLU, 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 zabelana 350 ml ( <b>GLU, Lak, S.</b> ) Rumsztyk w sosie własnym, dieta 150 g ( <b>GLU.</b> ) Kasza pęczak 200 g ( <b>GLU.</b> ) Sałatka z buraczką 200 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa szpinakowa zabelana 350 ml ( <b>GLU, Lak, S.</b> ) Rumsztyk w sosie własnym, dieta 150 g ( <b>GLU.</b> ) Kasza pęczak 200 g ( <b>GLU.</b> ) Sałatka z buraczką 200 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa szpinakowa niezabelana 350 ml ( <b>GLU, 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, JAJ, Lak.</b> ) Jogurt naturalny szt 1 szt ( <b>Lak.</b> ) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	
	PD				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> ) margaryna / mix do smarowania 10 g krakowska wieprzowa 50 g ( <b>Si.</b> ) Sałatka brokułowa z sosem jogurtowym 100 g ( <b>Lak, G, Se, 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> ) Sałatka brokułowa z olejem 100 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 Sałata liść 35 g Herbata czarna bez cukru 250 ml serek homogenizowany naturalny 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> ) Sałatka 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> ) Sałatka 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> ) Sałatka brokułowa z sosem jogurtowym 100 g ( <b>Lak, G, Se, SO.</b> ) 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> ) margaryna / mix do smarowania 10 g Ser żółty 30 g ( <b>Lak.</b> ) Sałatka brokułowa z sosem jogurtowym 100 g ( <b>Lak, G, Se, SO.</b> ) Herbata czarna bez cukru 250 ml serek homogenizowany waniliowy 100 g ( <b>Lak.</b> )		
Posiłek nocny					Chleb razowy 25 g ( <b>GLU.</b> ) Szynka wieprzowa gotowana 25 g					



### **Oznaczenia alergenów:**

GLU - Zboża zawierające gluten (pszenica, jęczmień, żyto, owies, orkisz, kamut),  
SKO - Skorupiaki i pochodne,  
JAJ - Jaja i pochodne,  
RYB - Ryby i pochodne,  
ORZ - Orzeszki ziemne, arachidowe,  
Sj - Soja i pochodne,  
Lak - Laktoza,  
O - Orzechy i migdały,  
S - Seler i pochodne,  
G - Gorczyca i pochodne,  
Se - Nasiona sezamu i pochodne,  
SO - Siarka,  
Ł - Łubin i pochodne,  
M - Mięczaki i pochodne,

### **Oznaczenia wskaźników odż.:**

Wart. en. - Wartość energetyczna[kcal],  
Białko - Białko ogółem,  
Tłuszcz - Tłuszcz,  
Węglowodany - Węglowodany ogółem,  
Kw. tł. nasyc. o. - Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem,  
Cholesterol - Cholesterol,  
Błonnik - Błonnik pokarmowy,  
suma cukrów p. - suma cukrów prostych,  
Sól - Sól,