



	Podstawowa 1	Łatwostrawna 2	Łatwostrawna Z Ogr. Tł. 3	Łatwostrawna z ogr sub wydz s z 4	Bogatoresztkowa 5	Z or. łat. przys. węgl. 6A	Ubogoenergetyczna 8	BEZMLECZNA	WEGETARIANSKA	
10.12.2024 wtorek	Śniadanie	Zupa ml. Płatki jęczmienne na ml. 300 ml ( <b>GLU, Lak.</b> ) chleb razowy, żyt. 25 g ( <b>GLU.</b> ) chleb mieszany psz.-żyt. 50 g ( <b>GLU.</b> ) masło extra 10 g ( <b>Lak.</b> ) Jajo gotowane 50 g ( <b>JAJ.</b> ) szynkowa wieprzowa 50 g Papryka świeża paski 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> ) masło extra 10 g ( <b>Lak.</b> ) Jajo gotowane 50 g ( <b>JAJ.</b> ) Kiełbasa szynkowa wieprzowa 50 g Pomidor 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> ) masło extra 10 g ( <b>Lak.</b> ) Schab pieczony wędlina 50 g Twaróg 50 g ( <b>Lak.</b> ) Pomidor bez skóry 100 g 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> ) masło extra 10 g ( <b>Lak.</b> ) Schab pieczony wędlina 50 g Twaróg 50 g ( <b>Lak.</b> ) Pomidor bez skóry 100 g 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> ) masło extra 10 g ( <b>Lak.</b> ) Jajo gotowane 50 g ( <b>JAJ.</b> ) Kiełbasa szynkowa wieprzowa 50 g 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> ) Jajo gotowane 50 g ( <b>JAJ.</b> ) Kiełbasa szynkowa wieprzowa 50 g Papryka świeża paski 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	chleb razowy, żyt. 75 g ( <b>GLU.</b> ) Kiełbasa szynkowa wieprzowa 25 g Twaróg 50 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 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> ) margaryna / mix do smarowania 10 g Jajo gotowane 50 g ( <b>JAJ.</b> ) Kiełbasa szynkowa wieprzowa 50 g Pomidor 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Płatki jęczmienne na ml. 300 ml ( <b>GLU, 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> ) Twaróg 50 g ( <b>Lak.</b> ) Papryka świeża paski 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml
	2. śniadanie	herbatniki 30 g ( <b>GLU, JAJ, Lak.</b> )		Chrupki kukurydziane 20 g	Serek wiejski 150g 1 szt ( <b>Lak.</b> )			Chrupki kukurydziane 20 g	herbatniki 30 g ( <b>GLU, JAJ, Lak.</b> )	
Obiad	Zupa Selerowa z makaronem 350 ml ( <b>GLU, JAJ, Lak, S.</b> ) Kaszotto z warzywami i zieloną 400 g ( <b>GLU, S.</b> ) Surówka z ogórka kiszzonego z jabłkiem i cebulką 150 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa Selerowa z makaronem 350 ml ( <b>GLU, JAJ, Lak, S.</b> ) Kaszotto z warzywami i marchewką i jabłką 200 g ( <b>Lak.</b> ) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa Selerowa z makaronem b/ śmietany 350 ml ( <b>GLU, JAJ, S.</b> ) Pulpet wieprzowo drobiowy 100 g ( <b>GLU, JAJ.</b> ) Sos pietruszkowy 50 g ( <b>GLU, Lak.</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> ) Kaszotto z warzywami i zieloną 400 g ( <b>GLU, S.</b> ) Surówka z ogórka kiszzonego z jabłkiem i cebulką 150 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa Selerowa z makaronem 350 ml ( <b>GLU, JAJ, Lak, S.</b> ) Kaszotto z warzywami i zieloną 400 g ( <b>GLU, S.</b> ) Surówka z ogórka kiszzonego z jabłkiem i cebulką 150 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa Selerowa z makaronem 350 ml ( <b>GLU, JAJ, Lak, S.</b> ) Kaszotto z warzywami i zieloną 400 g ( <b>GLU, S.</b> ) Surówka z ogórka kiszzonego z jabłkiem i cebulką 150 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa Selerowa z makaronem b/ śmietany 350 ml ( <b>GLU, JAJ, S.</b> ) Kaszotto z warzywami i zieloną 400 g ( <b>GLU, S.</b> ) Surówka z marchewki i jabłką 200 g ( <b>Lak.</b> ) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa Selerowa z makaronem 350 ml ( <b>GLU, JAJ, Lak, S.</b> ) Kaszotto z warzywami b/mięsne 400 g ( <b>GLU, S.</b> ) Surówka z ogórka kiszzonego z jabłkiem i cebulką 150 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa Selerowa z makaronem 350 ml ( <b>GLU, JAJ, Lak, S.</b> ) Kaszotto z warzywami b/mięsne 400 g ( <b>GLU, S.</b> ) Surówka z ogórka kiszzonego z jabłkiem i cebulką 150 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	
PD				jablko pieczone 100 g		wafle ryżowe 10 g				
Kolacja	chleb mieszany psz.-żyt. 25 g ( <b>GLU.</b> ) chleb razowy, żyt. 50 g ( <b>GLU.</b> ) margaryna / mix do smarowania 10 g Paszтет pieczony drobiowy 100 g ( <b>GLU, JAJ, S.</b> ) Serek topiony 30 g ( <b>Lak.</b> ) Rzodkiewka 100 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> ) margaryna / mix do smarowania 10 g Paszтет pieczony drobiowy 100 g ( <b>GLU, JAJ, S.</b> ) Serek topiony 30 g ( <b>Lak.</b> ) Salata liść 15 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> ) margaryna / mix do smarowania 10 g Szynka wieprzowa gotowana 50 g Salata liść 15 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> ) margaryna / mix do smarowania 10 g Szynka wieprzowa gotowana 50 g Salata liść 15 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Kisiel gotowany b/cukru 200 ml	chleb razowy, żyt. 100 g ( <b>GLU.</b> ) margaryna / mix do smarowania 10 g Paszтет pieczony drobiowy 100 g ( <b>GLU, JAJ, S.</b> ) Serek topiony 30 g ( <b>Lak.</b> ) Rzodkiewka 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Kisiel gotowany b/cukru 200 ml	chleb razowy, żyt. 50 g ( <b>GLU.</b> ) margaryna / mix do smarowania 10 g Paszтет pieczony drobiowy 100 g ( <b>GLU, JAJ, S.</b> ) Serek topiony 30 g ( <b>Lak.</b> ) Rzodkiewka 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Kisiel gotowany b/cukru 200 ml	chleb mieszany psz.-żyt. 25 g ( <b>GLU.</b> ) bułka pszenna wrocławska 50 g ( <b>GLU.</b> ) margaryna / mix do smarowania 10 g Paszтет pieczony drobiowy 100 g ( <b>GLU, JAJ, S.</b> ) Salata liść 15 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Kisiel gotowany niskosłodzony 200 ml	chleb mieszany psz.-żyt. 25 g ( <b>GLU.</b> ) chleb razowy, żyt. 50 g ( <b>GLU.</b> ) margaryna / mix do smarowania 10 g Twaróg 50 g ( <b>Lak.</b> ) Serek topiony 30 g ( <b>Lak.</b> ) Rzodkiewka 50 g Salata liść 15 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Kisiel gotowany niskosłodzony 200 ml	chleb mieszany psz.-żyt. 25 g ( <b>GLU.</b> ) chleb razowy, żyt. 50 g ( <b>GLU.</b> ) margaryna / mix do smarowania 10 g Twaróg 50 g ( <b>Lak.</b> ) Serek topiony 30 g ( <b>Lak.</b> ) Rzodkiewka 50 g Salata liść 15 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Kisiel gotowany niskosłodzony 200 ml	
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	
11.12.2024 środa	Śniadanie	Zupa ml. Makaron zacierka na ml. 300 ml ( <b>GLU, JAJ, Lak.</b> ) Bułka kajzerka 1 szt ( <b>GLU.</b> ) Chleb razowy 25 g ( <b>GLU.</b> ) Kielbasa krakowska 50 g ( <b>Si.</b> ) Pasta z fasoli z ziarnami 50 g ( <b>Se.</b> ) Sałata lodowa z zieleniną 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 pszenno-żytni 25 g ( <b>GLU.</b> ) krakowska wieprzowa 50 g ( <b>Si.</b> ) Twarożek z zieleniną 50 g ( <b>Lak.</b> ) Sałata lodowa z zieleniną 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 pszenno-żytni 25 g ( <b>GLU.</b> ) szynka gotowana wieprzowa 50 g Twarożek z zieleniną 50 g ( <b>Lak.</b> ) Sałata lodowa z zieleniną 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 pszenno-żytni 25 g ( <b>GLU.</b> ) szynka gotowana wieprzowa 50 g Twarożek z zieleniną 50 g ( <b>Lak.</b> ) Sałata lodowa z zieleniną 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>Si.</b> ) krakowska wieprzowa 50 g ( <b>Si.</b> ) Pasta z fasoli z ziarnami 50 g ( <b>Se.</b> ) Sałata lodowa z zieleniną 35 g Masło 82% 10 g ( <b>Lak.</b> ) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Bułka grahamka 1 szt ( <b>GLU.</b> ) Chleb razowy 50 g ( <b>GLU.</b> ) krakowska wieprzowa 50 g ( <b>Si.</b> ) Pasta z fasoli z ziarnami 50 g ( <b>Se.</b> ) Sałata lodowa z zieleniną 35 g Masło 82% 10 g ( <b>Lak.</b> ) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Bułka grahamka 1 szt ( <b>GLU.</b> ) Chleb razowy 25 g ( <b>GLU.</b> ) krakowska wieprzowa 25 g ( <b>Si.</b> ) Pasta z fasoli z ziarnami 50 g ( <b>Se.</b> ) Sałata lodowa z zieleniną 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 pszenno-żytni 25 g ( <b>GLU.</b> ) krakowska wieprzowa 50 g ( <b>Si.</b> ) Pasta z fasoli z ziarnami 50 g ( <b>Se.</b> ) Sałata lodowa z zieleniną 35 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna niskosłodzona 250 ml	Zupa ml. Makaron zacierka na ml. 300 ml ( <b>GLU, JAJ, Lak.</b> ) Chleb pszenno-żytni 25 g ( <b>GLU.</b> ) Bułka kajzerka 1 szt ( <b>GLU.</b> ) Chleb pszenno-żytni 25 g ( <b>GLU.</b> ) Bułka kajzerka 1 szt ( <b>GLU.</b> ) Pasta z fasoli z ziarnami 100 g ( <b>Se.</b> ) Sałata lodowa z zieleniną 35 g Masło 82% 10 g ( <b>Lak.</b> ) Herbata czarna bez cukru 250 ml
		2. śniadanie	Winogrono zielone 110 g	herbatniki 30 g ( <b>GLU, JAJ, Lak.</b> )		Kiwi 100 g		Winogrono zielone 110 g		
	Obiad	Zupa kapuśniak 350 ml ( <b>GLU, S.</b> ) Udziec zawijany w boczku 100 g Ryż biały 200 g Sałatka z buraczka 200 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa jarzynowa dieta 350 ml ( <b>GLU, Lak, S.</b> ) Udziec zawijany, dieta 100 g Sos pietruszkowy 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>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 kapuśniak 350 ml ( <b>GLU, S.</b> ) Udziec zawijany, dieta 100 g Sos pietruszkowy 50 g ( <b>GLU, Lak.</b> ) Ryż brązowy 200 g Sałatka z buraczka 200 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa kapuśniak 350 ml ( <b>GLU, S.</b> ) Udziec zawijany, dieta 100 g Sos pietruszkowy 50 g ( <b>GLU, Lak.</b> ) Ryż brązowy 200 g Sałatka z buraczka 200 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa jarzynowa na wywarze warzywnym b/ml 350 ml ( <b>GLU, S.</b> ) Udziec zawijany, dieta 100 g Sos pietruszkowy 50 g ( <b>GLU, Lak.</b> ) Ryż biały 200 g Sałatka z buraczka 200 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa jarzynowa na wywarze warzywnym 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			Podpiłyki bez cukru 1 szt		Podpiłyki bez cukru 1 szt				
	Kolacja	Chleb razowy 50 g ( <b>GLU.</b> ) Chleb pszenno-żytni 25 g ( <b>GLU.</b> ) Pasta warzywna z zieleniną 100 g ( <b>S.</b> ) Ogórek kiszony 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> ) Pasta warzywna z zieleniną 100 g ( <b>S.</b> ) Pomidor 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 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> ) Pasta warzywna z zieleniną 100 g ( <b>S.</b> ) Ogórek kiszony 100 g Mix do smarowania 10 g Herbata czarna niskosłodzona 250 ml serek homogenizowany naturalny 100 g ( <b>Lak.</b> )	Chleb razowy 50 g ( <b>GLU.</b> ) Pasta warzywna z zieleniną 100 g ( <b>S.</b> ) Ogórek kiszony 100 g margaryna / 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> ) Pasta warzywna z zieleniną 100 g ( <b>S.</b> ) Pomidor 100 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna niskosłodzona 250 ml chrupki kukurydziane 20 g	Chleb razowy 25 g ( <b>GLU.</b> ) Chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU.</b> ) Pasta warzywna z zieleniną 100 g ( <b>S.</b> ) Ogórek kiszony 100 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Koktajl z owocami 250 g ( <b>Lak.</b> )	
	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
13.12.2024 piątek	Śniadanie	Zupa ml. Kasza jaglana 300 ml ( <b>Lak.</b> ) chleb razowy, żyt. 50 g ( <b>GLU.</b> ) bułka pszenna wrocławska 25 g ( <b>GLU.</b> ) masło extra 10 g ( <b>Lak.</b> ) Twaróg 50 g ( <b>Lak.</b> ) Dżem niskosłodzony 40 g Jabłko 150 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> ) Twaróg 50 g ( <b>Lak.</b> ) Dżem niskosłodzony 40 g Jabłko 150 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> ) bułka pszenna wrocławska 25 g ( <b>GLU.</b> ) Twaróg 50 g ( <b>Lak.</b> ) Dżem niskosłodzony 40 g Chrupki kukurydziane 20 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> ) bułka pszenna wrocławska 25 g ( <b>GLU.</b> ) Twaróg 50 g ( <b>Lak.</b> ) Dżem niskosłodzony 40 g Chrupki kukurydziane 20 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> ) bułka pszenna wrocławska 25 g ( <b>GLU.</b> ) Twaróg 50 g ( <b>Lak.</b> ) 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	Chleb razowy 100 g ( <b>GLU.</b> ) Ser żółty 30 g ( <b>Lak.</b> ) Twaróg 50 g ( <b>Lak.</b> ) 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> ) Twaróg 50 g ( <b>Lak.</b> ) 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 kaszą jaglaną 300 ml ( <b>S.</b> ) chleb mieszany psz.-żyt. 50 g ( <b>GLU.</b> ) bułka pszenna wrocławska 25 g ( <b>GLU.</b> ) Dżem niskosłodzony 40 g Jajo gotowane 50 g ( <b>JAJ.</b> ) jabłko 150 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Kasza jaglana 300 ml ( <b>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 jabłko 150 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> )					Melon 150 g			Rogalik maślany 50g 1 szt ( <b>GLU., Lak.</b> )
	Obiad	Zupa pieczarkowa 350 ml ( <b>GLU., Lak., S.</b> ) Makaron w sosie pomidorowym z ciecierzycą 400 g ( <b>GLU., JAJ., S.</b> ) 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> ) Makaron w sosie pomidorowym z ciecierzycą, dieta 400 g ( <b>GLU., JAJ., S.</b> ) 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> ) Makaron z warzywami i cieciorą 400 g ( <b>GLU., JAJ., S.</b> ) jabłko pieczone 100 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa krupnik na wywarze warzywnym 350 ml ( <b>GLU., S.</b> ) Makaron z warzywami i cieciorą 400 g ( <b>GLU., JAJ., S.</b> ) jabłko pieczone 100 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa pieczarkowa 350 ml ( <b>GLU., Lak., S.</b> ) Makaron razowy w sosie pomidor.z cieciorą 400 g ( <b>GLU., JAJ., S.</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki 200 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa pieczarkowa 350 ml ( <b>GLU., Lak., S.</b> ) Makaron razowy w sosie pomidor.z cieciorą 400 g ( <b>GLU., JAJ., S.</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki 200 g Kompot wieloowocowy b/cukru 250 ml	Zupa Krupnik jęczmienny z natką pietruszki 350 ml ( <b>GLU., S.</b> ) Makaron razowy w sosie pomidor.z cieciorą 400 g ( <b>GLU., JAJ., S.</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki 200 g Kompot wieloowocowy b/cukru 250 ml	Zupa Krupnik jęczmienny z natką pietruszki 350 ml ( <b>GLU., S.</b> ) Makaron w sosie pomidorowym z ciecierzycą, dieta 400 g ( <b>GLU., JAJ., S.</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki 200 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa krupnik na wywarze warzywnym 350 ml ( <b>GLU., S.</b> ) Makaron w sosie pomidorowym z ciecierzycą 400 g ( <b>GLU., JAJ., S.</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	Schab pieczony wędlina 50 g Pasta jajeczna z zieleniną 50 g ( <b>JAJ., Lak., G., SO.</b> ) Ogórek konserwowy w plasterkach 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 Serek wiejski 150g 1 szt ( <b>Lak.</b> )	Schab pieczony wędlina 50 g Serek topiony 30 g ( <b>Lak.</b> ) pomidory 100 g bułka pszenna wrocławska 25 g ( <b>GLU.</b> ) chleb mieszany psz.-żyt. 50 g ( <b>GLU.</b> ) 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> ) 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> )	Schab pieczony wędlina 50 g Pasta jajeczna z zieleniną 50 g ( <b>JAJ., Lak., G., SO.</b> ) Pomidor 100 g bułka pszenna wrocławska 25 g ( <b>GLU.</b> ) chleb mieszany psz.-żyt. 50 g ( <b>GLU.</b> ) margaryna / 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> ) Schab pieczony wędlina 50 g Pasta jajeczna z zieleniną 50 g ( <b>JAJ., Lak., G., SO.</b> ) Pomidor 100 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Serek wiejski 150g 1 szt ( <b>Lak.</b> )	Chleb razowy 50 g ( <b>GLU.</b> ) Pasta jajeczna z zieleniną 50 g ( <b>JAJ., Lak., G., SO.</b> ) Schab pieczony wędlina 50 g Pomidor 100 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml S				

	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	
14.12.2024 sobota	Śniadanie	Zupa ml. Płatki jęczmienne na ml. 300 ml ( <b>GLU, Lak.</b> ) bułka pszenna wrocławska 50 g ( <b>GLU,</b> ) chleb razowy, żyt. 25 g ( <b>GLU,</b> ) połędwica z indyka gotowana 50 g Serek homogenizowany naturalny 50 g ( <b>Lak.</b> ) Mix sałat z zieleniną i olejem 35 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> ) połędwica z indyka gotowana 50 g Serek homogenizowany naturalny 50 g ( <b>Lak.</b> ) Mix sałat z zieleniną, dieta 35 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> ) bułka pszenna wrocławska 50 g ( <b>GLU,</b> ) chleb mieszany psz.-żyt. 25 g ( <b>GLU,</b> ) masło extra 10 g ( <b>Lak.</b> ) połędwica z indyka gotowana 50 g Miód wielokwiatowy 25 g Mix sałat z zieleniną, dieta 35 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa jarzynowa z płatkami jęczmiennymi b/ml 300 ml ( <b>GLU, S.</b> ) bułka pszenna wrocławska 50 g ( <b>GLU,</b> ) chleb mieszany psz.-żyt. 25 g ( <b>GLU,</b> ) masło extra 10 g ( <b>Lak.</b> ) połędwica z indyka gotowana 50 g Miód wielokwiatowy 25 g Mix sałat z zieleniną, dieta 35 g 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> ) masło extra 10 g ( <b>Lak.</b> ) Serek homogenizowany naturalny 50 g ( <b>Lak.</b> ) połędwica z indyka gotowana 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> ) połędwica z indyka gotowana 50 g Serek homogenizowany naturalny 50 g ( <b>Lak.</b> ) Mix sałat z zieleniną i olejem 35 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	chleb razowy, żyt. 75 g ( <b>GLU,</b> ) margaryna / mix do smarowania 10 g połędwica z indyka gotowana 25 g Serek homogenizowany naturalny 50 g Mix sałat z zieleniną i olejem 35 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa jarzynowa z płatkami jęczmiennymi b/ml 300 ml ( <b>GLU, S.</b> ) bułka pszenna wrocławska 50 g ( <b>GLU,</b> ) chleb mieszany psz.-żyt. 25 g ( <b>GLU,</b> ) margaryna / mix do smarowania 10 g połędwica z indyka gotowana 50 g Miód wielokwiatowy 25 g Mix sałat z zieleniną, dieta 35 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Płatki jęczmienne na ml. 300 ml ( <b>GLU, Lak.</b> ) bułka pszenna wrocławska 50 g ( <b>GLU,</b> ) chleb razowy, żyt. 25 g ( <b>GLU,</b> ) Miód wielokwiatowy 25g 1 szt Serek homogenizowany naturalny 50 g ( <b>Lak.</b> ) Mix sałat z zieleniną i olejem 35 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				
14.12.2024 sobota	Obiad	Zupa kalafiorowa 350 ml ( <b>GLU, Lak, S.</b> ) Klopsiki wieprzowe 100 g ( <b>GLU, JAJ, S.</b> ) Sos pietruszkowy 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 kalafiorowa 350 ml ( <b>GLU, Lak, S.</b> ) Klopsiki wieprzowe, dieta 100 g ( <b>GLU, JAJ, S.</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 ryżanka z masłem 350 ml ( <b>S.</b> ) Klopsiki wieprzowe, dieta 100 g ( <b>GLU, JAJ, S.</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 kalafiorowa 350 ml ( <b>GLU, Lak, S.</b> ) Klopsiki wieprzowe 100 g ( <b>GLU, JAJ, S.</b> ) Sos pietruszkowy 50 g ( <b>GLU, Lak.</b> ) Ryż brązowy 200 g Fasolka szparagowa z bułką tartą i masłem 150 g ( <b>GLU,</b> ) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa kalafiorowa 350 ml ( <b>GLU, Lak, S.</b> ) Klopsiki wieprzowe 100 g ( <b>GLU, JAJ, S.</b> ) Sos pietruszkowy 50 g ( <b>GLU, Lak.</b> ) Ryż brązowy 200 g Fasolka szparagowa z masłem 150 g Kompot wieloowocowy b/cukru 250 ml	Zupa ryżanka z masłem 350 ml ( <b>S.</b> ) Klopsiki wieprzowe 100 g ( <b>GLU, JAJ, S.</b> ) Sos pietruszkowy 50 g ( <b>GLU, Lak.</b> ) Ryż biały 200 g Fasolka szparagowa z masłem 150 g Kompot wieloowocowy b/cukru 250 ml	Zupa ryżanka z masłem 350 ml ( <b>S.</b> ) Klopsiki wieprzowe 100 g ( <b>GLU, JAJ, S.</b> ) Sos pietruszkowy 50 g ( <b>GLU, Lak.</b> ) Ryż biały 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> ) Fasolka szparagowa z bułką tartą i masłem 150 g ( <b>GLU,</b> ) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	
		PD		Chrupki kukurydziane 20 g		Chrupki kukurydziane 20 g				
14.12.2024 sobota	Kolacja	chleb mieszany psz.-żyt. 50 g ( <b>GLU,</b> ) bułka pszenna wrocławska 25 g ( <b>GLU,</b> ) Ser żółty 30 g ( <b>Lak.</b> ) Pasta mięsna z warzywami i zieleniną 100 g ( <b>S.</b> ) pomidory 100 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Jogurt owocowy 150g 1 szt ( <b>Lak.</b> )	chleb mieszany psz.-żyt. 25 g ( <b>GLU,</b> ) bułka pszenna wrocławska 50 g ( <b>GLU,</b> ) Ser żółty 30 g ( <b>Lak.</b> ) Pasta mięsna z warzywami i zieleniną 100 g ( <b>S.</b> ) pomidory 100 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Jogurt owocowy 150g 1 szt ( <b>Lak.</b> )	Chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU,</b> ) bułka pszenna wrocławska 25 g ( <b>GLU,</b> ) Pasta mięsna z warzywami i zieleniną 100 g ( <b>S.</b> ) Pomidor bez skóry 100 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> ) margaryna / mix do smarowania 10 g Ser żółty 30 g ( <b>Lak.</b> ) 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 Ser żółty 30 g ( <b>Lak.</b> ) Pasta mięsna z warzywami i zieleniną 100 g ( <b>S.</b> ) pomidory 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Jogurt naturalny szt 1 szt ( <b>Lak.</b> )	Chleb razowy 50 g ( <b>GLU,</b> ) margaryna / mix do smarowania 10 g Ser żółty 30 g ( <b>Lak.</b> ) Pasta mięsna z warzywami i zieleniną 100 g ( <b>S.</b> ) pomidory 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Jogurt naturalny szt 1 szt ( <b>Lak.</b> )	chleb mieszany psz.-żyt. 50 g ( <b>GLU,</b> ) bułka pszenna wrocławska 25 g ( <b>GLU,</b> ) margaryna / mix do smarowania 10 g Pasta mięsna z warzywami i zieleniną 100 g ( <b>S.</b> ) pomidory 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Pomidor 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Chrupki kukurydziane 20 g	chleb mieszany psz.-żyt. 50 g ( <b>GLU,</b> ) bułka pszenna wrocławska 25 g ( <b>GLU,</b> ) Ser żółty 60 g ( <b>Lak.</b> ) pomidory 100 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Jogurt owocowy 150g 1 szt ( <b>Lak.</b> )	
		Posiłek nocny			Chleb razowy 30 g ( <b>GLU,</b> ) Szynka wieprzowa gotowana 25 g					

	Podstawowa 1	Łatwostrawna 2	Łatwostrawna Z Ogr. Tł. 3	Łatwostrawna z ogr sub wydz s z 4	Bogatoresztkowa 5	Z or. łat. przys. węgl. 6A	Ubogoenergetyczna 8	BEZMLECZNA	WEGETARIANSKA	
15.12.2024 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.) Kiełbaski Wiedeńskie z wody 100 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.) Kiełbaski Wiedeńskie z wody 100 g Rzodkiewka 100 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.) Kiełbaski Wiedeńskie z wody 100 g Rzodkiewka 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	chleb razowy, żyt. 100 g (GLU.) Kiełbaski Wiedeńskie z wody 100 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.) Kiełbaski Wiedeńskie z wody 100 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			
15.12.2024 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				
15.12.2024 niedziela	Kolejacja	Chleb mieszany pszenno żytni 50 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 25 g (GLU.) krakowska wieprzowa 50 g (Sj.) 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 (Sj.) 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 (Sj.) 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 (Sj.) 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 (Sj.) 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 (Sj.) 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			
15.12.2024 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,