

	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. Kasza jaglana 300 ml (Lak.) chleb razowy, żyt. 25 g (GLU.) Chleb pszenno-żytni 50 g (GLU.) masło extra 10 g (Lak.) Twarożek z ziarnami 50 g (Lak.) szynkowa wieprzowa 50 g Mix sałat z zieleniną i olejem 35 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Kasza jaglana 300 ml (Lak.) chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) masło extra 10 g (Lak.) Kielbasa szynkowa wieprzowa 50 g Twarożek z ziarnami 50 g (Lak.) Mix sałat z zieleniną, dieta 35 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Kasza jaglana 300 ml (Lak.) chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) masło extra 10 g (Lak.) Miód wielokwiatowy 25 g Szynka wieprzowa gotowana 50 g Mix sałat z zieleniną, dieta 35 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa jarzynowa z kaszą jaglaną 300 ml (S.) chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) masło extra 10 g (Lak.) Miód wielokwiatowy 25 g Szynka wieprzowa gotowana 50 g Mix sałat z zieleniną, dieta 35 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Kasza jaglana 300 ml (Lak.) chleb razowy, żyt. 100 g (GLU.) Twarożek z ziarnami 50 g (Lak.) masło extra 10 g (Lak.) Twarożek z ziarnami 50 g (Lak.) Kielbasa szynkowa wieprzowa 50 g Mix sałat z zieleniną i olejem 35 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	chleb razowy, żyt. 100 g (GLU.) masło extra 10 g (Lak.) Twarożek z ziarnami 50 g (Lak.) szynkowa wieprzowa 50 g Mix sałat z zieleniną i olejem 35 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	chleb razowy, żyt. 50 g (GLU.) Twarożek z ziarnami 50 g (Lak.) szynkowa wieprzowa 50 g Mix sałat z zieleniną i olejem 35 g masło extra 10 g (Lak.) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa jarzynowa z kaszą jaglaną 300 ml (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 Miód wielokwiatowy 25 g Mix sałat z zieleniną, dieta 35 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Kasza jaglana 300 ml (Lak.) chleb mieszany psz.-żyt. 50 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 25 g (GLU.) masło extra 10 g (Lak.) Twarożek z ziarnami 100 g (Lak.) Mix sałat z zieleniną i olejem 35 g
	2. śniadanie	Banan 1 sztuka 150 g			wafle ryżowe 10 g	Mandarynka 100 g		Banan 1 sztuka 150 g	
Obiad	Zupa fasolowa 350 ml (GLU. S.) Pieczeń rzymska 100 g (GLU. JAJ.) Sos pomidorowo-paprykowy 50 g (GLU. S.) Kasza jęczmienna 200 g (GLU.) Surówka z marchewki i jabłka 200 g (Lak.) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa grysikowa 350 ml (GLU. S.) Pieczeń rzymska 100 g (GLU. JAJ.) Sos pietruszkowy 50 g (GLU. Lak. S.) Ziemniaki z koperkiem 200 g Jarzynka gotowana 150 g (GLU. S.) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa grysikowa 350 ml (GLU. S.) Pieczeń rzymska 100 g (GLU. JAJ.) Sos pietruszkowy 50 g (GLU. Lak. S.) Ziemniaki z koperkiem 200 g Jarzynka gotowana 150 g (GLU. S.) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa fasolowa 350 ml (GLU. S.) Pieczeń rzymska 100 g (GLU. JAJ.) Sos pomidorowo-paprykowy 50 g (GLU. S.) Kasza jęczmienna 200 g (GLU.) Surówka z marchewki i jabłka 200 g (Lak.) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa fasolowa 350 ml (GLU. S.) Pieczeń rzymska 100 g (GLU. JAJ.) Sos pomidorowo-paprykowy 50 g (GLU. S.) Kasza jęczmienna 200 g (GLU.) Surówka z marchewki i jabłka 200 g (Lak.) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa fasolowa 350 ml (GLU. S.) Pieczeń rzymska 100 g (GLU. JAJ.) Sos pomidorowo-paprykowy 50 g (GLU. S.) Kasza jęczmienna 200 g (GLU.) Surówka z marchewki i jabłka 200 g (Lak.) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa fasolowa 350 ml (GLU. S.) Pieczeń rzymska 100 g (GLU. JAJ.) Sos pomidorowo-paprykowy 50 g (GLU. S.) Kasza jęczmienna 200 g (GLU.) Surówka z marchewki i jabłka 200 g (Lak.) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa grysikowa 350 ml (GLU. S.) Pieczeń rzymska 100 g (GLU. JAJ.) Sos pietruszkowy 100 g (GLU. Lak. S.) Kasza jęczmienna 200 g (GLU.) Jarzynka gotowana 150 g (GLU. S.) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa grysikowa 350 ml (GLU. S.) Kopytka z masłem 250 g (GLU. JAJ. Lak.) Sos pomidorowo-paprykowy 50 g (GLU. S.) Surówka z marchewki i jabłka 200 g (Lak.) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml
	PD				Podplomyki bez cukru 1 szt				
Kolacja	chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (GLU.) chleb razowy, żyt. 50 g (GLU.) margaryna / mix do smarowania 10 g Pasta mięsna z warzywami i zieleniną 100 g (S.) Pomidor 100 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.) margaryna / mix do smarowania 10 g Pasta mięsna z warzywami i zieleniną 100 g (S.) Pomidor 100 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.) margaryna / mix do smarowania 10 g Pasta mięsna z warzywami i zieleniną 100 g (S.) Pomidor bez skóry 100 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.) margaryna / mix do smarowania 10 g Pasta mięsna z warzywami i zieleniną 100 g (S.) Pomidor 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Chrupki kukurydziane 20 g	chleb razowy, żyt. 100 g (GLU.) margaryna / mix do smarowania 10 g Pasta mięsna z warzywami i zieleniną 100 g (S.) Pomidor 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Jogurt naturalny szt 1 szt (Lak.)	chleb razowy, żyt. 100 g (GLU.) margaryna / mix do smarowania 10 g Pasta mięsna z warzywami i zieleniną 100 g (S.) Pomidor 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Jogurt naturalny sztuka 1 szt (Lak.)	chleb razowy, żyt. 50 g (GLU.) margaryna / mix do smarowania 10 g Pasta mięsna z warzywami i zieleniną 100 g (S.) Pomidor 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Jogurt naturalny sztuka 1 szt (Lak.)	chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) margaryna / mix do smarowania 10 g Pasta mięsna z warzywami i zieleniną 100 g (S.) Pomidor 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Chrupki kukurydziane 20 g Budyń waniliowy na mleku niskosłodzony 200 ml (Lak.)	chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) margaryna / mix do smarowania 10 g Miód wielokwiatowy 25 g Serek topiony 30 g (Lak.) Pomidor 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Budyń waniliowy na mleku niskosłodzony 200 ml (Lak.)
	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	
14.01.2025 wtorek	Śniadanie	Zupa ml. Makaron zacierka na ml. 300 ml (GLU, JAJ, Lak.) Bułka kajzerka 1 szt (GLU.) chleb razowy, żyt. 25 g (GLU.) piersz z indyka gotowana 50 g Pasta z tuńczyka z ryżem i warzywami 50 g (RYB, S.) Ogórek kiszony 100 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 mieszany psz.-żyt. 25 g (GLU.) piersz z indyka gotowana 50 g Pasta z tuńczyka z ryżem i warzywami, dieta 50 g (RYB, S.) Sałata liść 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 mieszany psz.-żyt. 25 g (GLU.) piersz z indyka gotowana 50 g Twaróg 50 g (Lak.) Sałata liść 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 mieszany psz.-żyt. 25 g (GLU.) piersz z indyka gotowana 50 g Twaróg 50 g (Lak.) Sałata liść 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.) Masło 82% 10 g (Lak.) piersz z indyka gotowana 50 g Pasta z tuńczyka z ryżem i warzywami 50 g (RYB, S.) Ogórek kiszony 100 g Masło 82% 10 g (Lak.) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Bułka grahamka 1 szt (GLU.) Chleb razowy 50 g (GLU.) piersz z indyka gotowana 50 g Pasta z tuńczyka z ryżem i warzywami 50 g (RYB, S.) Ogórek kiszony 100 g Masło 82% 10 g (Lak.) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Bułka grahamka 1 szt (GLU.) chleb razowy, żyt. 25 g (GLU.) piersz z indyka gotowana 50 g Pasta z tuńczyka z ryżem i warzywami 50 g (RYB, S.) Ogórek kiszony 100 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa jarzynowa z makaronem zacierka b/ml 300 ml (GLU, JAJ, S.) Bułka kajzerka 1 szt (GLU.) chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (GLU.) piersz z indyka gotowana 50 g Pasta z tuńczyka z ryżem i warzywami, dieta 50 g (RYB, S.) Sałata liść 35 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Makaron zacierka na ml. 300 ml (GLU, JAJ, Lak.) Bułka kajzerka 1 szt (GLU.) chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (GLU.) piersz z indyka gotowana 50 g Pasta z tuńczyka z ryżem i warzywami 50 g (RYB, S.) Ogórek kiszony 100 g Masło 82% 10 g (Lak.) Herbata czarna bez cukru 250 ml
		herbatniki 30 g (GLU, JAJ, Lak.)		jabłko pieczone 100 g		Melon 150 g		herbatniki 30 g (GLU, JAJ, Lak.)		
14.01.2025 wtorek	Obiad	Zupa Solferino 350 ml (GLU, Lak, S.) Pierogi z mięsem i cebulką 400 g (GLU.) Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki 200 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa Solferino 350 ml (GLU, Lak, S.) Zrazik wieprzowy z warzywami, dieta 100 g (GLU, JAJ, S.) Sos jarzynowy 50 g (GLU, S.) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki 200 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa Krupnik jęczmienny z natką pietruszki 350 ml (GLU, S.) Zrazik wieprzowy z warzywami, dieta 100 g (GLU, JAJ, S.) Sos jarzynowy 50 g (GLU, S.) Ziemniaki z koperkiem 200 g Buraczki gotowane 150 g (GLU.) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa krupnik na wywarze warzywnym 350 ml (GLU, S.) Zrazik wieprzowy z warzywami, dieta 100 g (GLU, JAJ, S.) Sos jarzynowy 50 g (GLU, S.) Ziemniaki z koperkiem 200 g Buraczki gotowane 150 g (GLU.)	Zupa Solferino 350 ml (GLU, Lak, S.) Pierogi z mięsem i cebulką 400 g (GLU.) Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki 200 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa Solferino 350 ml (GLU, Lak, S.) Pierogi z mięsem i cebulką 400 g (GLU.) Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki 200 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa Krupnik jęczmienny z natką pietruszki 350 ml (GLU, S.) Zrazik wieprzowy z warzywami 100 g (GLU, JAJ, S.) Ziemniaki z koperkiem 200 g Buraczki gotowane 150 g (GLU.) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa Krupnik jęczmienny z natką pietruszki 350 ml (GLU, S.) Pierogi ukraińskie z masłem 400 g (GLU, Lak.) Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki 200 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	
				Kisiel gotowany b/cukru 200 ml		Kisiel gotowany b/cukru 200 ml				
14.01.2025 wtorek	Kolacja	bułka pszenna wrocławska 25 g (GLU.) chleb mieszany psz.-żyt. 50 g (GLU.) krakowska wieprzowa 50 g (Si.) Sałatka kalafiorowa 100 g (Lak, S.) Sałata liść 15 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Bułka maślana z kruszonką 50g 1 szt (GLU, Lak.)	bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (GLU.) krakowska wieprzowa 50 g (Si.) Sałatka kalafiorowa 100 g (Lak, S.) Sałata liść 15 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Bułka maślana z kruszonką 50g 1 szt (GLU, Lak.)	bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (GLU.) Schab pieczony wędlina 50 g Pomidor bez skóry 100 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Bułka maślana z kruszonką 50g 1 szt (GLU, Lak.)	bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (GLU.) 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 (Lak.)	bułka pszenna wrocławska 25 g (GLU.) chleb mieszany psz.-żyt. 50 g (GLU.) krakowska wieprzowa 50 g (Si.) Sałatka kalafiorowa 100 g (Lak, S.) Sałata liść 15 g Mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Serek wiejski 150g 1 szt (Lak.)	Chleb razowy 100 g (GLU.) margaryna / mix do smarowania 10 g krakowska wieprzowa 50 g (Si.) Sałatka kalafiorowa 100 g (Lak, S.) Sałata liść 15 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Serek wiejski 150g 1 szt (Lak.)	Chleb razowy 50 g (GLU.) krakowska wieprzowa 50 g (Si.) Sałatka kalafiorowa 100 g (Lak, S.) Sałata liść 15 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Serek wiejski 150g 1 szt (Lak.)	bułka pszenna wrocławska 25 g (GLU.) chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (GLU.) krakowska wieprzowa 50 g (Si.) Sałatka kalafiorowa 100 g (Lak, S.) Sałata liść 15 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Chrupki kukurydziane 20 g	bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (GLU.) Ser żółty 30 g (Lak.) Sałatka kalafiorowa 100 g (Lak, S.) Sałata liść 15 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Bułka maślana z kruszonką 50g 1 szt (GLU, Lak.)
						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	
15.01.2025 środa	Śniadanie	Zupa ml. ryżowa 300 ml (Lak.) chleb razowy, żyt. 25 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) masło extra 10 g (Lak.) Ser żółty 30 g (Lak.) Pasta hummus z suszonymi pomidorami i zieleniną 50 g Papryka świeża paski 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. ryżowa 300 ml (Lak.) chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) Ser żółty 30 g (Lak.) Twarożek z zieleniną 50 g (Lak.) Pomidor bez skóry 100 g masło extra 10 g (Lak.) 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.) Twarożek z zieleniną 100 g (Lak.) Pomidor bez skóry 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.) Twarożek z zieleniną 100 g (Lak.) Pomidor bez skóry 100 g masło extra 10 g (Lak.) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. ryżowa 300 ml (Lak.) chleb razowy, żyt. 100 g (GLU.) Ser żółty 30 g (Lak.) Pasta hummus z suszonymi pomidorami i zieleniną 50 g Papryka świeża paski 100 g masło extra 10 g (Lak.) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Chleb razowy 100 g (GLU.) Ser żółty 30 g (Lak.) Pasta hummus z suszonymi pomidorami i zieleniną 50 g Papryka świeża paski 100 g masło extra 10 g (Lak.) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Chleb razowy 50 g (GLU.) Pasta hummus z suszonymi pomidorami i zieleniną 50 g Ser żółty 30 g (Lak.) Papryka świeża paski 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. 50 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 25 g (GLU.) Pasta hummus z suszonymi pomidorami i zieleniną 100 g Pomidor 100 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. ryżowa 300 ml (Lak.) Chleb razowy 25 g (GLU.) Chleb mieszany psz.-żyt. 50 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) Pasta hummus z suszonymi pomidorami i zieleniną 50 g Ser żółty 30 g (Lak.) Papryka świeża paski 100 g Masło 82% 10 g (Lak.) Herbata czarna bez cukru 250 ml
		Gruszka 200 g		herbatniki 30 g (GLU., JAJ., Lak.)			Gruszka 200 g		herbatniki 30 g (GLU., JAJ., Lak.)	Gruszka 200 g
15.01.2025 środa	Obiad	Zupa Barszcz czerwony zabieleny 350 ml (GLU., Sj., Lak., SO., mol'Le zawieraAŁ: G.) Kotlet schabowy 100 g (GLU., JAJ.) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka Colesław 200 g (Lak., SO.) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa Barszcz czerwony zabieleny 350 ml (GLU., Sj., Lak., SO., mol'Le zawieraAŁ: G.) Gulasz wieprzowy, dieta 150 g (GLU., S.) Ziemniaki z koperkiem 200 g Marchew gotowana 150 g (GLU., S.) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa Barszcz czerwony niezabieleny 350 ml (Sj., mol'Le zawieraAŁ: G.) Gulasz wieprzowy, dieta 150 g (GLU., S.) Ziemniaki z koperkiem 200 g Marchew gotowana 150 g (GLU., S.) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa Barszcz czerwony zabieleny 350 ml (GLU., Sj., Lak., SO., mol'Le zawieraAŁ: G.) Gulasz wieprzowy 150 g (GLU., S.) Kasza pęczak 200 g (GLU.) Surówka Colesław 200 g (Lak., SO.) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa Barszcz czerwony zabieleny 350 ml (GLU., Sj., Lak., SO., mol'Le zawieraAŁ: G.) Gulasz wieprzowy 150 g (GLU., S.) Kasza pęczak 200 g (GLU.) Surówka Colesław 200 g (Lak., SO.) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa Barszcz czerwony niezabieleny 350 ml (Sj., mol'Le zawieraAŁ: G.) Gulasz wieprzowy, dieta 150 g (GLU., S.) Ziemniaki z koperkiem 200 g Marchew gotowana 150 g (GLU., S.) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa Barszcz czerwony zabieleny 350 ml (GLU., Sj., Lak., SO., mol'Le zawieraAŁ: G.) Gulasz wieprzowy, dieta 150 g (GLU., S.) Ziemniaki z koperkiem 200 g Marchew gotowana 150 g (GLU., S.) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa Barszcz czerwony zabieleny 350 ml (GLU., Sj., Lak., SO., mol'Le zawieraAŁ: G.) Makaron ze szpinakiem, serem i słonecznikiem 400 g (GLU., JAJ., Lak.) Surówka Colesław 200 g (Lak., SO.) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	
		wafle ryżowe 10 g				wafle ryżowe 10 g				
15.01.2025 środa	Kolacja	Jajo gotowane 50 g (JAJ.) Szynka wieprzowa gotowana 50 g Sałata lodowa z zieleniną 35 g chleb mieszany psz.-żyt. 50 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 25 g (GLU.) margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Jogurt naturalny szt 1 szt (Lak.)	Jajo gotowane 50 g (JAJ.) Szynka wieprzowa gotowana 50 g Sałata lodowa z zieleniną 35 g bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (GLU.) margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Jogurt naturalny szt 1 szt (Lak.)	bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (GLU.) Miód wielokwiatowy 25 g Szynka wieprzowa gotowana 50 g Sałata lodowa z zieleniną 35 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Jogurt naturalny szt 1 szt (Lak.)	Jajo gotowane 50 g (JAJ.) Szynka wieprzowa gotowana 50 g Sałata lodowa z zieleniną 35 g chleb razowy, żyt. 100 g (GLU.) margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Jogurt naturalny szt 1 szt (Lak.)	Chleb razowy 100 g (GLU.) Jajo gotowane 50 g (JAJ.) Szynka wieprzowa gotowana 50 g Sałata lodowa z zieleniną 35 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Jogurt naturalny szt 1 szt (Lak.)	Chleb razowy 50 g (GLU.) Jajo gotowane 50 g (JAJ.) Szynka wieprzowa gotowana 50 g Sałata lodowa z zieleniną 35 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Jogurt naturalny szt 1 szt (Lak.)	chleb razowy, żyt. 50 g (GLU.) chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (GLU.) Miód wielokwiatowy 25 g Szynka wieprzowa gotowana 50 g Sałata lodowa z zieleniną 35 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Chrupki kukurydziane 20 g	chleb mieszany psz.-żyt. 50 g (GLU.) Bułka pszenna 25 g (GLU.) Jajo gotowane 50 g (JAJ.) Serek topiony 30 g (Lak.) Sałata lodowa z zieleniną 35 g Mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Jogurt naturalny szt 1 szt (Lak.)	
							Chleb razowy 25 g (GLU.) Szynka drobiowa wędlina 30 g			
15.01.2025 środa	Posiłek nocny									

	Podstawowa 1	Łatwostrawna 2	Łatwostrawna Z Ogr. Tł. 3	Łatwostrawna z ogr sub wydz s z 4	Bogatoresztkowa 5	Z or. łat. przys. węgl. 6A	Ubogoenergetyczna 8	BEZMLECZNA	WEGETARIANSKA
16.01.2025 czwartek	Śniadanie	Zupa ml. Kasza manna na ml. 300 ml (GLU, Lak.) chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) Szynka drobiowa wędlina 50 g Serek ziółowy 50 g (Lak.) Kapusta pekińska z kukurydzą i ziarnem 70 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Kasza manna na ml. 300 ml (GLU, Lak.) chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) masło extra 10 g (Lak.) Szynka drobiowa wędlina 50 g Serek ziółowy 50 g (Lak.) Pomidor 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Kasza manna na ml. 300 ml (GLU, Lak.) chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) masło extra 10 g (Lak.) Schab pieczony wędlina 50 g Serek ziółowy 50 g (Lak.) Pomidor bez skóry 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa jarzynowa z kaszą manną 300 ml (GLU, S.) chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) masło extra 10 g (Lak.) Szynka drobiowa wędlina 50 g Serek ziółowy 50 g (Lak.) Pomidor bez skóry 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Kasza manna na ml. 300 ml (GLU, Lak.) chleb razowy, żyt. 100 g (GLU.) Szynka drobiowa wędlina 50 g Serek ziółowy 50 g (Lak.) Kapusta pekińska z kukurydzą i ziarnem 70 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	chleb razowy, żyt. 100 g (GLU.) Szynka drobiowa wędlina 50 g Serek ziółowy 50 g (Lak.) Kapusta pekińska z kukurydzą i ziarnem 70 g masło extra 10 g (Lak.) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa jarzynowa z kaszą manną 300 ml (GLU, S.) chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) 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. Kasza manna na ml. 300 ml (GLU, Lak.) chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) masło extra 10 g (Lak.) Serek ziółowy 100 g (Lak.) Kapusta pekińska z kukurydzą i ziarnem 70 g Herbata czarna bez cukru 250 ml
		Galaretka owocowa niskosłodzona 150 ml			jabłko pieczone 100 g	Kiwi 100 g			Galaretka owocowa niskosłodzona 150 ml
16.01.2025 czwartek	Obiad	Zupa pieczarkowa 350 ml (GLU, Lak, S.) Filet z kurczaka pieczony 100 g Sos śmietanowy 50 g (GLU, Lak.) Ryż biały 200 g Fasolka szparagowa z bułką tartą i masłem 150 g (GLU.) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa jarzynowa dieta 350 ml (GLU, Lak, S.) Filet z kurczaka pieczony 100 g Sos śmietanowy 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 (GLU, 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 pieczarkowa 350 ml (GLU, Lak, S.) Filet z kurczaka pieczony 100 g Sos śmietanowy 50 g (GLU, Lak.) Ryż brązowy 200 g Fasolka szparagowa z masłem 150 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa pieczarkowa 350 ml (GLU, Lak, S.) Filet z kurczaka pieczony 100 g Sos śmietanowy 50 g (GLU, Lak.) Ryż brązowy 200 g Fasolka szparagowa z masłem 150 g Kompot wieloowocowy b/cukru 250 ml		Zupa jarzynowa na wywarze warzywnym b/ml 350 ml (GLU, S.) Filet z kurczaka pieczony 100 g Ziemniaki z koperkiem 200 g Buraczki gotowane 150 g (GLU.) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa jarzynowa dieta 350 ml (GLU, Lak, S.) Naleśniki z twarogiem waniliowym i śmietaną 250 g (GLU, JAJ, Lak.) Jogurt naturalny sztuka 1 szt (Lak.) Jabłko 150 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml
						chrupki kukurydziane 20 g	Chrupki kukurydziane 20 g		
16.01.2025 czwartek	Kolacja	chleb mieszany psz.-żyt. 50 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 25 g (GLU.) Kielbaski Frankfurterki 70 g Pasta warzywna z zieleciną 100 g (S.) Ogórek konserwowy w plastrach 100 g (G, SO.) 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.) szynkowa wieprzowa 50 g Pasta z warzyw dozwolonych z zieleciną 100 g (S.) Mix sałat z zieleciną, dieta 35 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.) Szynka wieprzowa gotowana 50 g Pasta z warzyw dozwolonych z zieleciną 100 g (S.) Mix sałat z zieleciną, dieta 35 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Jogurt naturalny szt 1 szt (Lak.)	chleb razowy, żyt. 100 g (GLU.) Kielbaski Frankfurterki 70 g Pasta warzywna z zieleciną 100 g (S.) Mix sałat z zieleciną, dieta 35 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Jogurt naturalny szt 1 szt (Lak.) szynkowa wieprzowa 50 g	chleb razowy, żyt. 100 g (GLU.) Kielbaski Frankfurterki 70 g Pasta warzywna z zieleciną 100 g (S.) Mix sałat z zieleciną, dieta 35 g Mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Jogurt naturalny szt 1 szt (Lak.) szynkowa wieprzowa 50 g	chleb razowy, żyt. 75 g (GLU.) Pasta z warzyw dozwolonych z zieleciną 100 g (S.) Mix sałat z zieleciną, dieta 35 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Jogurt naturalny szt 1 szt (Lak.)	chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) szynkowa wieprzowa 50 g Pasta warzywna z zieleciną 100 g (S.) Ogórek konserwowy w plastrach 100 g (G, SO.) Ser żółty 30 g (Lak.) margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Chrupki kukurydziane 20 g	chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) szynkowa wieprzowa 50 g Pasta warzywna z zieleciną 100 g (S.) Ogórek konserwowy w plastrach 100 g (G, SO.) margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Budyń waniliowy na mleku niskosłodzony 200 ml (Lak.)
							chleb razowy, żyt. 30 g (GLU.) 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	
17.01.2025 piątek	Śniadanie	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.) Dżem niskosłodzony 40 g Twaróg 50 g (Lak.) Jabłko 150 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.) Dżem niskosłodzony 40 g Twaróg 50 g (Lak.) Jabłko 150 g masło extra 10 g (Lak.) 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.) Twaróg 50 g (Lak.) Dżem niskosłodzony 40 g jabłko pieczone 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.) Twaróg 50 g (Lak.) Dżem niskosłodzony 40 g jabłko pieczone 100 g masło extra 10 g (Lak.) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Płatki jęczmienne na ml. 300 ml (GLU, Lak.) chleb razowy, żyt. 100 g (GLU.) Twaróg 50 g (Lak.) Szynka wieprzowa gotowana 50 g Rzodkiewka 100 g masło extra 10 g (Lak.) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Chleb razowy 100 g (GLU.) Twaróg 50 g (Lak.) Szynka wieprzowa gotowana 50 g Rzodkiewka 100 g masło extra 10 g (Lak.) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Chleb razowy 75 g (GLU.) Twaróg 50 g (Lak.) Szynka wieprzowa gotowana 50 g Rzodkiewka 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.) Dżem niskosłodzony 80 g Jabłko 150 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Płatki jęczmienne na ml. 300 ml (GLU, Lak.) Chleb razowy 25 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) Dżem niskosłodzony 40 g Twaróg 50 g (Lak.) Jabłko 150 g Masło 82% 10 g (Lak.) Herbata czarna bez cukru 250 ml
		Rogalik maślany 50g 1 szt (GLU, Lak.)				Jabłko 150 g			Rogalik maślany 50g 1 szt (GLU, Lak.)	
17.01.2025 piątek	Obiad	Zupa ogórkowa z ryżem i ziemniakami 350 ml (Lak, S.) Filet z dorsza smażony 100 g (GLU, JAJ, RYB.) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z czerwonej kapusty 200 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa ryżanka z masłem 350 ml (S.) Filet z dorsza pieczony 100 g (RYB.) Sos pietruszkowy 50 g (GLU, Lak, S.) Ziemniaki z koperkiem 200 g Dynia pieczona 150 g (GLU.) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa ogórkowa z ryżem i ziemniakami 350 ml (Lak, S.) Filet z dorsza pieczony 100 g (RYB.) Sos pietruszkowy 50 g (GLU, Lak, S.) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z czerwonej kapusty 200 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa ogórkowa z ryżem i ziemniakami 350 ml (Lak, S.) Filet z dorsza pieczony 100 g (RYB.) Sos pietruszkowy 50 g (GLU, Lak, S.) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z czerwonej kapusty 200 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa ogórkowa z ryżem i ziemniakami 350 ml (Lak, S.) Filet z dorsza pieczony 100 g (RYB.) Sos pietruszkowy 50 g (GLU, Lak, S.) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z czerwonej kapusty 200 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa ogórkowa z ryżem i ziemniakami 350 ml (Lak, S.) Filet z dorsza pieczony 100 g (RYB.) Sos pietruszkowy 50 g (GLU, Lak, S.) Ziemniaki z koperkiem 200 g Dynia pieczona 150 g (GLU.) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa ryżanka z masłem 350 ml (S.) Filet z dorsza pieczony 100 g (RYB.) Ziemniaki z koperkiem 200 g Dynia pieczona 150 g (GLU.) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa ryżanka z masłem 350 ml (S.) Filet z dorsza pieczony 100 g (RYB.) Sos pietruszkowy 50 g (GLU, Lak, S.) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z czerwonej kapusty 200 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	
		wafle ryżowe 10 g				wafle ryżowe 10 g				
17.01.2025 piątek	Kolacja	Ser żółty 30 g (Lak.) Schab pieczony ze śliwką 50 g Pomidor 100 g chleb mieszany psz.-żyt. 50 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 25 g (GLU.) margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml serek homogenizowany waniliowy 100 g (Lak.)	Ser żółty 30 g (Lak.) Schab pieczony wędlina 50 g Pomidor 100 g wrocławska 50 g (GLU.) chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (GLU.) margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml serek homogenizowany waniliowy 100 g (Lak.)	bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (GLU.) Schab pieczony wędlina 50 g Pomidor bez skóry 100 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml serek homogenizowany waniliowy 100 g (Lak.)	bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (GLU.) 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 (Lak.)	Ser żółty 30 g (Lak.) Schab pieczony wędlina 50 g Pomidor 100 g chleb razowy, żyt. 100 g (GLU.) margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml serek homogenizowany naturalny 100 g (Lak.)	Chleb razowy 100 g (GLU.) Ser żółty 30 g (Lak.) Schab pieczony wędlina 50 g Pomidor 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.) Ser żółty 30 g (Lak.) Schab pieczony wędlina 50 g Pomidor 100 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml serek homogenizowany naturalny 100 g (Lak.)	chleb razowy, żyt. 50 g (GLU.) chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (GLU.) Schab pieczony wędlina 50 g Pomidor 100 g Jajo gotowane 50 g (JAJ.) pomidory 100 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml chrupki kukurydziane 20 g	chleb mieszany psz.-żyt. 50 g (GLU.) Bułka pszenna 25 g (GLU.) Jajo gotowane 50 g (JAJ.) Pomidor 100 g Mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml serek homogenizowany waniliowy 100 g (Lak.)
							Chleb razowy 25 g (GLU.) Szynka drobiowa wędlina 30 g			
17.01.2025 piątek	Posiłki nocny									

	Podstawowa 1	Łatwostrawna 2	Łatwostrawna Z Ogr. Ti. 3	Łatwostrawna z ogr sub wydz s z 4	Bogatoresztkowa 5	Z or. łat. przys. węgl. 6A	Ubogoenergetyczna 8	BEZMLECZNA	WEGETARIANSKA	
18.01.2025 sobota	Śniadanie	Zupa ml. Makaron zacierka na ml. 300 ml (GLU, JAJ, Lak.) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) chleb razowy, żyt. 25 g (GLU.) Pasta z makreli z serem i ziołami 100 g (RYB, Lak.) Papryka świeża paski 100 g masło extra 10 g (Lak.) 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 pszenna wrocławska 50 g (GLU.) chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (GLU.) masło extra 10 g (Lak.) Miód wielokwiatowy 25 g szynkowa wieprzowa 50 g Pomidor 100 g masło extra 10 g (Lak.) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Makaron zacierka na ml. 300 ml (GLU, JAJ, Lak.) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (GLU.) masło extra 10 g (Lak.) Miód wielokwiatowy 25 g szynka gotowana wieprzowa 50 g Pomidor bez skóry 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa jarzynowa z makaronem zacierka b/ml 300 ml (GLU, JAJ, S.) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (GLU.) masło extra 10 g (Lak.) Miód wielokwiatowy 25 g szynka gotowana wieprzowa 50 g Pomidor bez skóry 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Makaron zacierka na ml. 300 ml (GLU, JAJ, Lak.) chleb razowy, żyt. 100 g (GLU.) masło extra 10 g (Lak.) Pasta z makreli z serem i ziołami 100 g (RYB, Lak.) Papryka świeża paski 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	chleb razowy, żyt. 100 g (GLU.) masło extra 10 g (Lak.) Pasta z makreli z serem i ziołami 100 g (RYB, Lak.) Papryka świeża paski 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	chleb razowy, żyt. 100 g (GLU.) margaryna / mix do smarowania 10 g Pasta z makreli z serem i ziołami 100 g (RYB, Lak.) Papryka świeża paski 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa jarzynowa z makaronem zacierka b/ml 300 ml (GLU, JAJ, S.) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (GLU.) margaryna / mix do smarowania 10 g Miód wielokwiatowy 25 g szynkowa wieprzowa 50 g Pomidor 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Makaron zacierka na ml. 300 ml (GLU, JAJ, Lak.) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) chleb razowy, żyt. 25 g (GLU.) Pasta z makreli z serem i ziołami 100 g (RYB, Lak.) Papryka świeża paski 100 g masło extra 10 g (Lak.) Herbata czarna bez cukru 250 ml
		Mandarynka 100 g		herbatniki 30 g (GLU, JAJ, Lak.)		Jabłko 150 g		Mandarynka 100 g		
	2. śniadanie									
18.01.2025 sobota	Obiad	Zupa szczawiowa 350 ml (GLU, JAJ, Lak, S.) Udziec pieczony z pieczarkami 100 g Kasza jęczmienna 200 g (GLU.) Surówka z marchwi z chrzanem 200 g (Lak, SO.) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa jarzynowa dieta 350 ml (GLU, Lak, S.) Udziec pieczony w ziołach 100 g Sos jogurtowy z warzywami 50 g (GLU, Lak, S.) Kasza jęczmienna 200 g (GLU.) Szpinaż gotowany 150 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa jarzynowa na wywarze warzywnym b/ml 350 ml (GLU, S.) Udziec pieczony w ziołach 100 g Sos jogurtowy z warzywami 50 g (GLU, Lak, S.) Ziemniaki z koperkiem 200 g Szpinaż gotowany 150 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa szczawiowa 350 ml (GLU, JAJ, Lak, S.) Udziec pieczony z pieczarkami 100 g Kasza jęczmienna 200 g (GLU.) Surówka z marchwi z chrzanem 200 g (Lak, SO.) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa szczawiowa 350 ml (GLU, JAJ, Lak, S.) Udziec pieczony z pieczarkami 100 g Kasza jęczmienna 200 g (GLU.) Surówka z marchwi z chrzanem 200 g (Lak, SO.) Kompot wieloowocowy b/cukru 250 ml	Zupa szczawiowa 350 ml (GLU, JAJ, Lak, S.) Udziec pieczony w ziołach 100 g Sos jogurtowy z warzywami 50 g (GLU, Lak, S.) Kasza jęczmienna 200 g (GLU.) Surówka z marchwi z chrzanem 200 g (Lak, SO.) Kompot wieloowocowy b/cukru 250 ml	Zupa jarzynowa na wywarze warzywnym b/ml 350 ml (GLU, S.) Udziec pieczony w ziołach 100 g Kasza jęczmienna 200 g (GLU.) Szpinaż gotowany 150 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa jarzynowa na wywarze warzywnym b/ml 350 ml (GLU, S.) Pierogi z serem i kaszą gryczaną 250 g (GLU, Lak.) Surówka z marchwi z chrzanem 200 g (Lak, SO.) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	
	PD			Chrupki kukurydziane 20 g		Chrupki kukurydziane 20 g				
18.01.2025 sobota	Kolacja	chleb mieszany psz.-żyt. 50 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 25 g (GLU.) Serek topiony 30 g (Lak.) Pasta mięsna z warzywami i zieleniną 100 g (S.) Sałata liść 35 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Jogurt naturalny sztuka 1 szt (Lak.)	chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) Serek topiony 30 g (Lak.) Pasta mięsna z warzywami i zieleniną 100 g (S.) Sałata liść 35 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Jogurt naturalny sztuka 1 szt (Lak.)	Chleb pszenno-żytni 25 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) Pasta mięsna z warzywami i zieleniną 100 g (S.) Sałata liść 35 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Jogurt naturalny sztuka 1 szt (Lak.)	Chleb pszenno-żytni 25 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) margaryna / mix do smarowania 10 g Pasta mięsna z warzywami i zieleniną 100 g (S.) Sałata liść 35 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Jogurt naturalny szt 1 szt (Lak.)	chleb razowy, żyt. 100 g (GLU.) margaryna / mix do smarowania 10 g Serek topiony 30 g (Lak.) Pasta mięsna z warzywami i zieleniną 100 g (S.) Sałata liść 35 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Jogurt naturalny szt 1 szt (Lak.)	chleb razowy, żyt. 100 g (GLU.) margaryna / mix do smarowania 10 g Serek topiony 30 g (Lak.) Pasta mięsna z warzywami i zieleniną 100 g (S.) Sałata liść 35 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Jogurt naturalny szt 1 szt (Lak.)	Chleb razowy 100 g (GLU.) margaryna / mix do smarowania 10 g Serek topiony 30 g (Lak.) Pasta mięsna z warzywami i zieleniną 100 g (S.) Sałata liść 35 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Jogurt naturalny szt 1 szt (Lak.)	chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) margaryna / mix do smarowania 10 g Pasta mięsna z warzywami i zieleniną 100 g (S.) Sałata liść 35 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Jogurt naturalny sztuka 1 szt (Lak.)	
	Posiłek nocny					Chleb razowy 30 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	
19.01.2025 niedziela	Śniadanie	Zupa ml. Kasza jaglana 300 ml (Lak.) chleb mieszany psz.-żyt. 50 g (GLU.) chleb razowy, żyt. 25 g (GLU.) Ser żółty 30 g (Lak.) Paróweczka drobiowa 1szt. 70 g (GLU, S.) Rzodkiew biała z zieleniną 100 g masło extra 10 g (Lak.) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Kasza jaglana 300 ml (Lak.) chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) Ser żółty 30 g (Lak.) Paróweczka drobiowa 1szt. 70 g (GLU, S.) Pomidor 100 g Masło 82% 10 g (Lak.) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Kasza jaglana 300 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 jabłko pieczone 100 g masło extra 10 g (Lak.) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa jarzynowa z kaszą jaglaną 300 ml (S.) chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) Schab pieczony wędlina 50 g Pomidor bez skóry 100 g jabłko pieczone 100 g masło extra 10 g (Lak.) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Kasza jaglana 300 ml (Lak.) chleb razowy, żyt. 100 g (GLU.) Ser żółty 30 g (Lak.) Paróweczka drobiowa 1szt. 70 g (GLU, S.) Rzodkiew biała z zieleniną 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	chleb razowy, żyt. 100 g (GLU.) Ser żółty 30 g (Lak.) Paróweczka drobiowa 1szt. 70 g (GLU, S.) Rzodkiew biała z zieleniną 100 g masło extra 10 g (Lak.) Herbata czarna bez cukru 250 ml	chleb razowy, żyt. 50 g (GLU.) Ser żółty 30 g (Lak.) Paróweczka drobiowa 1szt. 70 g (GLU, S.) Rzodkiew biała z zieleniną 100 g masło extra 10 g (Lak.) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa jarzynowa z kaszą jaglaną 300 ml (S.) chleb mieszany psz.-żyt. 50 g (GLU.) chleb razowy, żyt. 25 g (GLU.) Schab pieczony wędlina 50 g Pomidor 100 g masło extra 10 g (Lak.) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Kasza jaglana 300 ml (Lak.) chleb mieszany psz.-żyt. 50 g (GLU.) chleb razowy, żyt. 25 g (GLU.) masło extra 10 g (Lak.) Jajo gotowane 50 g (JAJ.) Twaróg z zieleniną 50 g (Lak.) Pomidor 100 g Herbata czarna niskosłodzona 250 ml
		Twaróg 100 g (Lak.)								Jabłko 150 g
19.01.2025 niedziela	Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem 350 ml (GLU, JAJ, Lak, S.) Pieczeń z szynki wieprzowej w sosie własnym 100 g (GLU, S.) Kasza gryczana 200 g (GLU.) Surówka z kiszzonej kapusty 200 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem 350 ml (GLU, JAJ, Lak, S.) Pieczeń z szynki wieprzowej w sosie własnym 100 g (GLU, S.) Ziemniaki z koperkiem 200 g Buraczki gotowane 150 g (GLU.) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa ryżanka z masłem 350 ml (S.) Pulpet wieprzowo drobiowy 100 g (GLU, JAJ.) Sos pietruszkowy 50 g (GLU, Lak, S.) Ziemniaki z koperkiem 200 g Buraczki gotowane 150 g (GLU.) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem 350 ml (GLU, JAJ, Lak, S.) Pieczeń z szynki wieprzowej w sosie własnym 100 g (GLU, S.) Kasza gryczana 200 g (GLU.) Surówka z kiszzonej kapusty 200 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem 350 ml (GLU, JAJ, Lak, S.) Pieczeń z szynki wieprzowej w sosie własnym 100 g (GLU, S.) Kasza gryczana 200 g (GLU.) Surówka z kiszzonej kapusty 200 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem 350 ml (GLU, JAJ, Lak, S.) Pieczeń z szynki wieprzowej w sosie własnym 100 g (GLU, S.) Kasza gryczana 200 g (GLU.) Surówka z kiszzonej kapusty 200 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa ryżanka z masłem 350 ml (S.) Pieczeń z szynki wieprzowej w sosie własnym 100 g (GLU, S.) Ziemniaki z koperkiem 200 g Buraczki gotowane 150 g (GLU.) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa ryżanka z masłem 350 ml (S.) Kopytka z masłem 250 g (GLU, JAJ, Lak.) Sos pietruszkowy 50 g (GLU, Lak, S.) Surówka z kiszzonej kapusty 200 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	
		waflę ryżowe 10 g				Kiwi 100 g				
19.01.2025 niedziela	Kolacja	chleb mieszany psz.-żyt. 50 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 25 g (GLU.) Szynka wieprzowa gotowana 50 g Sałatka brokułowa z sosem jogurtowym 100 g (Lak, G, Se, SO.) Sałata liść 15 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Kisiel gotowany niskosłodzony 200 ml	chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) szynka gotowana wieprzowa 50 g Sałata liść 15 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Kisiel gotowany niskosłodzony 200 ml	chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) szynka gotowana wieprzowa 50 g Sałata liść 15 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Kisiel gotowany b/cukru 200 ml	chleb razowy, żyt. 100 g (GLU.) szynka gotowana wieprzowa 50 g Sałatka brokułowa z olejem 100 g Sałata liść 15 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Kisiel gotowany b/cukru 200 ml	chleb razowy, żyt. 100 g (GLU.) Szynka wieprzowa gotowana 50 g Sałatka brokułowa z olejem 100 g Sałata liść 15 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Kisiel gotowany b/cukru 200 ml	chleb razowy, żyt. 50 g (GLU.) Szynka wieprzowa gotowana 50 g Sałatka brokułowa z olejem 100 g Sałata liść 15 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Kisiel gotowany b/cukru 200 ml	chleb mieszany psz.-żyt. 50 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 25 g (GLU.) Szynka wieprzowa gotowana 50 g Sałatka brokułowa z olejem 100 g Sałata liść 15 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Kisiel gotowany niskosłodzony 200 ml	bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (GLU.) Ser żółty 30 g (Lak.) Sałatka brokułowa z sosem jogurtowym 100 g (Lak, G, Se, SO.) Sałata liść 15 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna niskosłodzona 250 ml Kisiel gotowany niskosłodzony 200 ml	
							Chleb razowy 25 g (GLU.) szynka gotowana wieprzowa 30 g			
19.01.2025 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,