

	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	
20.01.2025 poniedziałek	Śniadanie	Zupa ml. Płatki owsiane 300 ml (GLU, Lak.) bułka pszenna wrocławska 25 g (GLU, GLU.) chleb razowy, żyt. 50 g (GLU.) pierś z indyka wędzona 50 g Twarożek z ziarnami 50 g (Lak.) Mix sałat z zieleniną, dieta 35 g Masło 82% 10 g (Lak.) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Płatki owsiane 300 ml (GLU, Lak.) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU, GLU.) chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (GLU.) pierś z indyka wędzona 50 g Twarożek z ziarnami 50 g (Lak.) Mix sałat z zieleniną, dieta 35 g Masło 82% 10 g (Lak.) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Płatki owsiane 300 ml (GLU, Lak.) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU, GLU.) chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (GLU.) Połędwica z indyka 50 g Twarożek z ziarnami 50 g (Lak.) Mix sałat z zieleniną, dieta 35 g Masło 82% 10 g (Lak.) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa jarzynowa z płatkami owsianymi b/ml 300 ml (GLU, S.) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU, GLU.) chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (GLU.) Połędwica z indyka 50 g Twarożek z ziarnami 50 g (Lak.) Mix sałat z zieleniną, dieta 35 g Masło 82% 10 g (Lak.) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Płatki owsiane 300 ml (GLU, Lak.) Chleb razowy 100 g (GLU.) Masło 82% 10 g (Lak.) pierś z indyka wędzona 50 g Twarożek z ziarnami 50 g (Lak.) Mix sałat z zieleniną, dieta 35 g Masło 82% 10 g (Lak.) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Chleb razowy 100 g (GLU.) pierś z indyka wędzona 50 g Twarożek z ziarnami 50 g (Lak.) Mix sałat z zieleniną, dieta 35 g Masło 82% 10 g (Lak.) Herbata czarna bez cukru 250 ml	chleb razowy, żyt. 75 g (GLU.) margaryna / mix do smarowania 10 g pierś z indyka wędzona 50 g Twarożek z ziarnami 50 g (Lak.) Mix sałat z zieleniną, dieta 35 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa jarzynowa z płatkami owsianymi b/ml 300 ml (GLU, S.) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU, GLU.) chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (GLU.) margaryna / mix do smarowania 10 g Miód wielokwiatowy 25 g Połędwica z indyka 50 g Mix sałat z zieleniną, dieta 35 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Płatki owsiane 300 ml (GLU, Lak.) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU, GLU.) chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (GLU.) Masło 82% 10 g (Lak.) Miód wielokwiatowy 25 g Twarożek z ziarnami 50 g (Lak.) Mix sałat z zieleniną, dieta 35 g Herbata czarna niskosłodzona 250 ml
	2. śniadanie	Jogurt owocowy 150g 1 szt (Lak.)		wafle ryżowe 10 g		Mandarynka 100 g			Jogurt owocowy 150g 1 szt (Lak.)	
	Obiad	Zupa dyniowa krem 350 ml (GLU, Lak, S.) Bitka wieprzowa w sosie własnym 100 g (GLU, GLU.) Kasza kuskus 200 g (GLU.) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i szczypiorkiem 200 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa dyniowa krem 350 ml (GLU, Lak, S.) Klopsiki wieprzowe, dieta 100 g (GLU, JAJ, S.) Sos jogurtowy z warzywami 50 g (GLU, Lak, S.) Ziemniaki z koperkiem 200 g Jarzynka gotowana 150 g (GLU, S.) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa dyniowa krem b/śmietany 350 ml (GLU, S.) Klopsiki wieprzowe, dieta 100 g (GLU, JAJ, S.) Sos jogurtowy z warzywami 50 g (GLU, Lak, S.) Ziemniaki z koperkiem 200 g Jarzynka gotowana 150 g (GLU, S.) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa dyniowa krem 350 ml (GLU, Lak, S.) Klopsiki wieprzowe, dieta 100 g (GLU, JAJ, S.) Kasza kuskus 200 g (GLU.) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i szczypiorkiem 200 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa dyniowa krem 350 ml (GLU, Lak, S.) Klopsiki wieprzowe, dieta 100 g (GLU, JAJ, S.) Sos jogurtowy z warzywami 50 g (GLU, Lak, S.) Kasza kuskus 200 g (GLU.) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i szczypiorkiem 200 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa dyniowa krem 350 ml (GLU, Lak, S.) Klopsiki wieprzowe, dieta 100 g (GLU, JAJ, S.) Kasza kuskus 200 g (GLU.) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i szczypiorkiem 200 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa dyniowa krem b/śmietany 350 ml (GLU, S.) Klopsiki wieprzowe, dieta 100 g (GLU, JAJ, S.) Ziemniaki z koperkiem 200 g Jarzynka gotowana 150 g (GLU, S.) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa dyniowa krem 350 ml (GLU, Lak, S.) Makaron świderki z serem białym i masłem 400 g (GLU, JAJ, Lak.) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i szczypiorkiem 200 g Jarzynka gotowana 150 g (GLU, S.) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	
	PD			Chrupki kukurydziane 20 g	Chrupki kukurydziane 20 g					
	Kolacja	bułka pszenna wrocławska 25 g (GLU, GLU.) chleb mieszany psz.-żyt. 50 g (GLU.) Pasta z tuńczyka z ryżem i warzywami 100 g (RYB, S.) Sałata liść 15 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Budyń waniliowy na mleku niskosłodzony 200 ml (Lak.)	bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU, GLU.) chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (GLU.) Pasta z tuńczyka z ryżem i warzywami, dieta 100 g (RYB, S.) Sałata liść 15 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Budyń waniliowy na mleku niskosłodzony 200 ml (Lak.)	bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU, GLU.) chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (GLU.) szynka gotowana wieprzowa 50 g Pomidor bez skóry 100 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Budyń waniliowy na mleku niskosłodzony 200 ml (Lak.)	bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU, GLU.) chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (GLU.) szynka gotowana wieprzowa 50 g Pomidor bez skóry 100 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Jogurt naturalny szt 1 szt (Lak.)	chleb razowy, żyt. 100 g (GLU.) Pasta z tuńczyka z ryżem i warzywami 100 g (RYB, S.) Mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Budyń na mleku b/c 200 ml (Lak.) Sałata liść 15 g	Chleb razowy 100 g (GLU.) margaryna / mix do smarowania 10 g Pasta z tuńczyka z ryżem i warzywami 100 g (RYB, S.) Herbata czarna bez cukru 250 ml Jogurt naturalny szt 1 szt (Lak.) Sałata liść 15 g	Chleb razowy 75 g (GLU.) margaryna / mix do smarowania 10 g Pasta z tuńczyka z ryżem i warzywami, dieta 100 g (RYB, S.) Sałata liść 15 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Jogurt naturalny szt 1 szt (Lak.)	bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU, GLU.) chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (GLU.) margaryna / mix do smarowania 10 g Pasta z tuńczyka z ryżem i warzywami, dieta 100 g (RYB, S.) Sałata liść 15 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Chrupki kukurydziane 20 g	bułka pszenna wrocławska 25 g (GLU, GLU.) chleb mieszany psz.-żyt. 50 g (GLU.) Pasta z tuńczyka z ryżem i warzywami 100 g (RYB, S.) sałata masłowa 15 g masło extra 10 g (Lak.) Herbata czarna bez cukru 250 ml Budyń waniliowy na mleku niskosłodzony 200 ml (Lak.)
	Posiłek 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	
21.01.2025 wtorek	Śniadanie	Zupa ml. Płatki jęczmienne na ml. 300 ml (GLU, Lak.) chleb razowy, żyt. 25 g (GLU.) chleb mieszany psz.-żyt. 50 g (GLU.) masło extra 10 g (Lak.) Jajo gotowane 50 g (JAJ.) szynkowa wieprzowa 50 g Papryka świeża paski 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Płatki jęczmienne na ml. 300 ml (GLU, Lak.) chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) masło extra 10 g (Lak.) Jajo gotowane 50 g (JAJ.) Kiełbasa szynkowa wieprzowa 50 g Pomidor 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Płatki jęczmienne na ml. 300 ml (GLU, Lak.) chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) masło extra 10 g (Lak.) Jajo gotowane na miękko 50 g (JAJ.) Schab pieczony wędlina 50 g Pomidor bez skóry 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa jarzynowa z płatkami jęczmiennymi b/ml 300 ml (GLU, S.) chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) masło extra 10 g (Lak.) Jajo gotowane na miękko 50 g (JAJ.) Schab pieczony wędlina 50 g Pomidor bez skóry 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Płatki jęczmienne na ml. 300 ml (GLU, Lak.) chleb razowy, żyt. 100 g (GLU.) masło extra 10 g (Lak.) Jajo gotowane 50 g (JAJ.) Kiełbasa szynkowa wieprzowa 50 g Papryka świeża paski 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	chleb razowy, żyt. 100 g (GLU.) masło extra 10 g (Lak.) Jajo gotowane 50 g (JAJ.) Kiełbasa szynkowa wieprzowa 50 g Papryka świeża paski 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	chleb razowy, żyt. 75 g (GLU.) Kiełbasa szynkowa wieprzowa 25 g Jajo gotowane 50 g (JAJ.) Papryka świeża paski 100 g masło extra 10 g (Lak.) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa jarzynowa z płatkami jęczmiennymi b/ml 300 ml (GLU, S.) chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) margaryna / mix do smarowania 10 g Jajo gotowane 50 g (JAJ.) Kiełbasa szynkowa wieprzowa 50 g Pomidor 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Płatki jęczmienne na ml. 300 ml (GLU, Lak.) chleb razowy, żyt. 25 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) masło extra 10 g (Lak.) Jajo gotowane 50 g (JAJ.) Twaróg 50 g (Lak.) Papryka świeża paski 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml
	2. śniadanie	herbatniki 30 g (GLU, JAJ, Lak.)		Chrupki kukurydziane 20 g	Serek wiejski 150g 1 szt (Lak.)			Chrupki kukurydziane 20 g	herbatniki 30 g (GLU, JAJ, Lak.)	
	Obiad	Zupa Selerowa z makaronem 350 ml (GLU, JAJ, Lak, S.) Gołąbki z kapusty włoskiej 100 g (JAJ.) Sos pomidorowy 50 g (GLU.) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z ogórka kiszzonego z jabłkiem i cebulką 150 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa Selerowa z makaronem 350 ml (GLU, JAJ, Lak, S.) Pieczeń z szynki wieprzowej w sosie własnym 100 g (GLU, S.) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z marchewki i jabłka 200 g (Lak.) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa Selerowa z makaronem b/ śmietany 350 ml (GLU, JAJ, S.) Pulpet wieprzowo drobiowy 100 g (GLU, JAJ.) Sos pietruszkowy 50 g (GLU, Lak, S.) Ziemniaki z koperkiem 200 g Marchew gotowana 150 g (GLU.) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa Selerowa z makaronem 350 ml (GLU, JAJ, Lak, S.) Pieczeń z szynki wieprzowej w sosie własnym 100 g (GLU, S.) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z ogórka kiszzonego z jabłkiem i cebulką 150 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa Selerowa z makaronem 350 ml (GLU, JAJ, Lak, S.) Pieczeń z szynki wieprzowej w sosie własnym 100 g (GLU, S.) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z ogórka kiszzonego z jabłkiem i cebulką 150 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa Selerowa z makaronem 350 ml (GLU, JAJ, Lak, S.) Pieczeń z szynki wieprzowej w sosie własnym 100 g (GLU, S.) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z ogórka kiszzonego z jabłkiem i cebulką 150 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa Selerowa z makaronem b/ śmietany 350 ml (GLU, JAJ, S.) Pieczeń z szynki wieprzowej w sosie własnym 100 g (GLU, S.) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z marchewki i jabłka 200 g (Lak.) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa Selerowa z makaronem 350 ml (GLU, JAJ, Lak, S.) Kotlet jajeczny 100 g (GLU, JAJ.) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z ogórka kiszzonego z jabłkiem i cebulką 150 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	
	PD				jabłko pieczone 100 g	wafle ryżowe 10 g				
Kolacja	chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (GLU.) chleb razowy, żyt. 50 g (GLU.) margaryna / mix do smarowania 10 g Paszтет pieczony drobiowy 100 g (GLU, JAJ, S.) Serek topiony 30 g (Lak.) Rzodkiewka 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Kisiel gotowany niskosłodzony 200 ml	chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) margaryna / mix do smarowania 10 g Paszтет pieczony drobiowy 100 g (GLU, JAJ, S.) Serek topiony 30 g (Lak.) Sałata liść 15 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Kisiel gotowany niskosłodzony 200 ml	chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) margaryna / mix do smarowania 10 g Szynka wieprzowa gotowana 50 g Sałata liść 15 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Kisiel gotowany niskosłodzony 200 ml	chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) margaryna / mix do smarowania 10 g Szynka wieprzowa gotowana 50 g Sałata liść 15 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Kisiel gotowany b/cukru 200 ml	chleb razowy, żyt. 100 g (GLU.) margaryna / mix do smarowania 10 g Paszтет pieczony drobiowy 100 g (GLU, JAJ, S.) Serek topiony 30 g (Lak.) Rzodkiewka 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Kisiel gotowany b/cukru 200 ml	chleb razowy, żyt. 50 g (GLU.) margaryna / mix do smarowania 10 g Paszтет pieczony drobiowy 100 g (GLU, JAJ, S.) Serek topiony 30 g (Lak.) Rzodkiewka 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Kisiel gotowany b/cukru 200 ml	chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) margaryna / mix do smarowania 10 g Paszтет pieczony drobiowy 100 g (GLU, JAJ, S.) Sałata liść 15 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Kisiel gotowany niskosłodzony 200 ml	chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (GLU.) chleb razowy, żyt. 50 g (GLU.) margaryna / mix do smarowania 10 g Paszтет pieczony drobiowy 100 g (GLU, JAJ, S.) Serek topiony 30 g (Lak.) Rzodkiewka 50 g Sałata liść 15 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Kisiel gotowany niskosłodzony 200 ml		
Posiłek 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	
22.01.2025 środa	Śniadanie	Zupa ml. Makaron zacierka na ml. 300 ml (GLU, JAJ, Lak.) Bułka kajzerka 50g 1 szt (GLU.) Chleb razowy 25 g (GLU.) Kiełbasa krakowska 50 g (Si.) Pasta z fasoli z ziarnami 50 g (Se.) Sałata lodowa z zieleniną 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 50g 1 szt (GLU.) Chleb pszenno-żytni 25 g (GLU.) krakowska wieprzowa 50 g (Si.) Twarożek z zieleniną 50 g (Lak.) Sałata lodowa z zieleniną 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 50g 1 szt (GLU.) Chleb pszenno-żytni 25 g (GLU.) szynka gotowana wieprzowa 50 g Twarożek z zieleniną 50 g (Lak.) Sałata lodowa z zieleniną 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 50g 1 szt (GLU.) Chleb pszenno-żytni 25 g (GLU.) szynka gotowana wieprzowa 50 g Twarożek z zieleniną 50 g (Lak.) Sałata lodowa z zieleniną 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 50g 1 szt (GLU.) Chleb razowy 50 g (GLU.) krakowska wieprzowa 50 g (Si.) Pasta z fasoli z ziarnami 50 g (Se.) Sałata lodowa z zieleniną 35 g Masło 82% 10 g (Lak.) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Bułka grahamka 50g 1 szt (GLU.) Chleb razowy 50 g (GLU.) krakowska wieprzowa 50 g (Si.) Pasta z fasoli z ziarnami 50 g (Se.) Sałata lodowa z zieleniną 35 g Masło 82% 10 g (Lak.) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Chleb razowy 50 g (GLU.) Bułka grahamka 50g 1 szt (GLU.) krakowska wieprzowa 25 g (Si.) Pasta z fasoli z ziarnami 50 g (Se.) Sałata lodowa z zieleniną 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 50g 1 szt (GLU.) Chleb pszenno-żytni 25 g (GLU.) Bułka kajzerka 50g 1 szt (GLU.) Chleb pszenno-żytni 25 g (GLU.) krakowska wieprzowa 50 g (Si.) Pasta z fasoli z ziarnami 50 g (Se.) Sałata lodowa z zieleniną 35 g Masło 82% 10 g (Lak.) Herbata czarna niskosłodzona 250 ml	Zupa ml. Makaron zacierka na ml. 300 ml (GLU, JAJ, Lak.) Chleb pszenno-żytni 25 g (GLU.) Bułka kajzerka 50g 1 szt (GLU.) Chleb pszenno-żytni 25 g (GLU.) krakowska wieprzowa 50 g (Si.) Pasta z fasoli z ziarnami 50 g (Se.) Sałata lodowa z zieleniną 35 g Masło 82% 10 g (Lak.) Herbata czarna bez cukru 250 ml
	2. śniadanie	Winogrono zielone 110 g		herbatniki 30 g (GLU, JAJ, Lak.)		Kiwi 100 g		Winogrono zielone 110 g		
	Obiad	Zupa kapuśniak 350 ml (GLU, S.) 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 (GLU, Lak, S.) Udziec zawijany, dieta 100 g Sos pietruszkowy 50 g (GLU, Lak, S.) 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 kapuśniak 350 ml (GLU, S.) Udziec zawijany, dieta 100 g Sos pietruszkowy 50 g (GLU, Lak, S.) Ryż brązowy 200 g Sałatka z buraczka 200 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa kapuśniak 350 ml (GLU, S.) Udziec zawijany, dieta 100 g Sos pietruszkowy 50 g (GLU, Lak, S.) Ryż brązowy 200 g Sałatka z buraczka 200 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa kapuśniak 350 ml (GLU, S.) Udziec zawijany, dieta 100 g Sos pietruszkowy 50 g (GLU, Lak, S.) Ryż brązowy 200 g Sałatka z buraczka 200 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa jarzynowa na wywarze warzywnym b/ml 350 ml (GLU, S.) Udziec zawijany, dieta 100 g Ryż biały 200 g Sałatka z buraczka 200 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa jarzynowa na wywarze warzywnym b/ml 350 ml (GLU, S.) Ryż zapiekany z jabłkiem i śmietaną 350 g (Lak.) Surówka z marchewki i jabłka 200 g (Lak.) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	
	PD				Podpłomyki bez cukru 1 szt			Podpłomyki bez cukru 1 szt		
Kolacja	Chleb razowy 50 g (GLU.) Chleb pszenno-żytni 25 g (GLU.) Ser żółty 30 g (Lak.) Pasta warzywna z zieleniną 100 g (S.) Ogórek kiszony 100 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Koktajl z owocami 250 g (Lak.)	chleb mieszany psz.-żytni 25 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) Ser żółty 30 g (Lak.) Pasta warzywna z zieleniną 100 g (S.) Pomidor 100 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Koktajl z owocami 250 g (Lak.)	chleb mieszany psz.-żytni 25 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) Schab pieczony 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 (Lak.)	chleb mieszany psz.-żytni 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 serek homogenizowany naturalny 100 g (Lak.)	Chleb razowy 100 g (GLU.) Ser żółty 30 g (Lak.) Pasta warzywna z zieleniną 100 g (S.) Ogórek kiszony 100 g Mix do smarowania 10 g Herbata czarna niskosłodzona 250 ml serek homogenizowany naturalny 100 g (Lak.)	Chleb razowy 100 g (GLU.) Ser żółty 30 g (Lak.) Pasta warzywna z zieleniną 100 g (S.) Ogórek kiszony 100 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml serek homogenizowany naturalny 100 g (Lak.)	Chleb razowy 50 g (GLU.) Ser żółty 30 g (Lak.) Pasta warzywna z zieleniną 100 g (S.) Ogórek kiszony 100 g Mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml serek homogenizowany naturalny 100 g (Lak.)	chleb mieszany psz.-żytni 25 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) Schab pieczony wędlina 50 g Pasta warzywna z zieleniną 100 g (S.) Pomidor 100 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna niskosłodzona 250 ml chrupki kukurydziane 20 g	Chleb razowy 25 g (GLU.) Chleb pszenno-żytni 50 g (GLU.) Ser żółty 30 g (Lak.) Pasta warzywna z zieleniną 100 g (S.) Ogórek kiszony 100 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Koktajl z owocami 250 g (Lak.)	
Posilek nocny						chleb razowy, żytni 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	
23.01.2025 czwartek	Śniadanie	Zupa ml. Kasza manna na ml. 300 ml (GLU, Lak.) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU, S.) chleb razowy, żyt. 25 g (GLU, S.) Kiełbasa szynkowa wieprzowa 50 g Twarożek z zieleniną 50 g (Lak.) Sałatka z pomidora z siemieniem Inianym i zieleniną 100 g (Lak.) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Kasza manna na ml. 300 ml (GLU, Lak.) chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (GLU, S.) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU, S.) szynkowa wieprzowa 50 g Twarożek z zieleniną 50 g (Lak.) Sałatka z pomidora z siemieniem Inianym i zieleniną 100 g (Lak.) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Kasza manna na ml. 300 ml (GLU, Lak.) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU, S.) chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (GLU, S.) masło extra 10 g (Lak.) szynka gotowana wieprzowa 50 g Twarożek z zieleniną 50 g (Lak.) Pomidor bez skóry 50 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa jarzynowa z kaszą manną 300 ml (GLU, S.) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU, S.) chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (GLU, S.) masło extra 10 g (Lak.) szynka gotowana wieprzowa 50 g Twarożek z zieleniną 50 g (Lak.) Pomidor bez skóry 50 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Kasza manna na ml. 300 ml (GLU, Lak.) chleb razowy, żyt. 100 g (GLU, S.) masło extra 10 g (Lak.) szynkowa wieprzowa 50 g Twarożek z zieleniną 50 g (Lak.) Sałatka z pomidora z siemieniem Inianym i zieleniną 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	chleb razowy, żyt. 100 g (GLU, S.) masło extra 10 g (Lak.) szynkowa wieprzowa 50 g Twarożek z zieleniną 50 g (Lak.) Sałatka z pomidora z siemieniem Inianym i zieleniną 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	chleb razowy, żyt. 75 g (GLU, S.) margaryna / mix do smarowania 10 g szynkowa wieprzowa 25 g Twarożek z zieleniną 50 g (Lak.) Sałatka z pomidora z siemieniem Inianym i zieleniną 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa jarzynowa z kaszą manną 300 ml (GLU, S.) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU, S.) chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (GLU, S.) margaryna / mix do smarowania 10 g Miód wielokwiatowy 25 g szynkowa wieprzowa 50 g Sałatka z pomidora z siemieniem Inianym i zieleniną 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Kasza manna na ml. 300 ml (GLU, Lak.) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU, S.) chleb razowy, żyt. 25 g (GLU, S.) Twarożek z zieleniną 100 g (Lak.) Sałatka z pomidora z siemieniem Inianym i zieleniną 100 g (Lak.) Herbata czarna bez cukru 250 ml
	2. śniadanie	Banan 1 sztuka 150 g			Gruszka 200 g			Banan 1 sztuka 150 g		
	Obiad	Zupa krem brokułowa 350 ml (GLU, Lak, S.) Rumsztyk smażony z cebulką 150 g (GLU, S.) Kasza jęczmienna 200 g (GLU, S.) Surówka z marchewki i jabłka 200 g (Lak.) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa krem brokułowa 350 ml (GLU, Lak, S.) Rumsztyk w sosie własnym, dieta 150 g (GLU, S.) Kasza jęczmienna 200 g (GLU, S.) Surówka z marchewki i jabłka 200 g (Lak.) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa zacierkowa, dieta 350 ml (GLU, JAJ, S.) Rumsztyk w sosie własnym, dieta 150 g (GLU, S.) Ziemniaki z koperkiem 200 g Jarzynka gotowana 150 g (GLU, S.) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa krem brokułowa 350 ml (GLU, Lak, S.) Rumsztyk w sosie własnym, dieta 150 g (GLU, S.) Kasza jęczmienna 200 g (GLU, S.) Surówka z marchewki i jabłka 200 g (Lak.) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa krem brokułowa 350 ml (GLU, Lak, S.) Rumsztyk w sosie własnym, dieta 150 g (GLU, S.) Kasza jęczmienna 200 g (GLU, S.) Surówka z marchewki i jabłka 200 g (Lak.) Kompot wieloowocowy b/cukru 250 ml	Zupa krem brokułowa 350 ml (GLU, Lak, S.) Rumsztyk w sosie własnym, dieta 75 g (GLU, S.) Kasza jęczmienna 200 g (GLU, S.) Surówka z marchewki i jabłka 200 g (Lak.) Kompot wieloowocowy b/cukru 250 ml	Zupa krem brokułowa 350 ml (GLU, Lak, S.) Rumsztyk w sosie własnym, dieta 75 g (GLU, S.) Kasza jęczmienna 200 g (GLU, S.) Surówka z marchewki i jabłka 200 g (Lak.) Kompot wieloowocowy b/cukru 250 ml	Zupa zacierkowa, dieta 350 ml (GLU, JAJ, S.) Rumsztyk w sosie własnym, dieta 150 g (GLU, S.) Kasza jęczmienna 200 g (GLU, S.) Jarzynka gotowana 150 g (GLU, S.) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa krem brokułowa 350 ml (GLU, Lak, S.) Pierogi z serem i kaszą gryczaną 250 g (GLU, Lak.) Surówka z marchewki i jabłka 200 g (Lak.) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml
	PD				wafle ryżowe 10 g	wafle ryżowe 10 g				
Kolacja	chleb mieszany psz.-żyt. 50 g (GLU, S.) bułka pszenna wrocławska 25 g (GLU, S.) 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 Budyń waniliowy na mleku niskosłodzony 200 ml (Lak.)	Chleb pszenno-żytni 50 g (GLU, S.) bułka pszenna wrocławska 25 g (GLU, S.) 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 Budyń waniliowy na mleku niskosłodzony 200 ml (Lak.)	Chleb pszenno-żytni 50 g (GLU, S.) bułka pszenna wrocławska 25 g (GLU, S.) 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 pszenno-żytni 50 g (GLU, S.) bułka pszenna wrocławska 25 g (GLU, S.) 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, S.) 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, S.) 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 50 g (GLU, S.) 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 mieszany psz.-żyt. 50 g (GLU, S.) bułka pszenna wrocławska 25 g (GLU, S.) 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 chrupki kukurydziane 20 g	chleb mieszany psz.-żyt. 50 g (GLU, S.) bułka pszenna wrocławska 25 g (GLU, S.) ser żółty pełnotłusty 50 g (Lak.) Jajo gotowane 50 g Sałata liść 35 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Budyń waniliowy na mleku niskosłodzony 200 ml (Lak.)	
Posiłek nocny						Chleb razowy 30 g (GLU, S.) 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	
24.01.2025 piątek	Śniadanie	Zupa ml. Kasza jaglana 300 ml (Lak.) chleb razowy, żyt. 50 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 25 g (GLU.) masło extra 10 g (Lak.) Twaróg 50 g (Lak.) Dżem niskosłodzony 40 g Jabłko 150 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.) Twaróg 50 g (Lak.) Dżem niskosłodzony 40 g Jabłko 150 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.) bułka pszenna wrocławska 25 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 kaszą jaglaną 300 ml (S.) chleb mieszany psz.-żyt. 50 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 25 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. Kasza jaglana 300 ml (Lak.) chleb mieszany psz.-żyt. 50 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 25 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.) szynka gotowana wieprzowa 50 g Twaróg 50 g (Lak.) Rzodkiewka 100 g masło extra 10 g (Lak.) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Chleb razowy 50 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 kaszą jaglaną 300 ml (S.) chleb mieszany psz.-żyt. 50 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 25 g (GLU.) Dżem niskosłodzony 40 g szynka gotowana wieprzowa 50 g jabłko 150 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Kasza jaglana 300 ml (Lak.) Chleb razowy 25 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) Twaróg 50 g (Lak.) Dżem niskosłodzony 40 g jabłko 150 g Masło 82% 10 g (Lak.) Herbata czarna bez cukru 250 ml
	2. śniadanie	Rogalik maślany 50g 1 szt (GLU, Lak.)				Melon 150 g				Rogalik maślany 50g 1 szt (GLU, Lak.)
Obiad	Zupa pieczarkowa 350 ml (GLU, Lak, S.) Filet z dorsza smażony 100 g (GLU, JAJ, RYB.) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z kiszanej kapusty 200 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa Krupnik jęczmienny z natką pietruszki 350 ml (GLU, S.) Filet z dorsza pieczony 100 g (RYB.) Sos grecki 150 g (GLU, S.) sałata masłowa 5 g Ziemniaki z koperkiem 200 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa krupnik na wywarze warzywnym 350 ml (GLU, S.) Filet z dorsza pieczony 100 g (RYB.) Sos grecki 150 g (GLU, S.) sałata masłowa 5 g Ziemniaki z koperkiem 200 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa pieczarkowa 350 ml (GLU, Lak, S.) Filet z dorsza pieczony 100 g (RYB.) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z kiszanej kapusty 200 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa pieczarkowa 350 ml (GLU, Lak, S.) Filet z dorsza pieczony 100 g (RYB.) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z kiszanej kapusty 200 g Kompot wieloowocowy b/cukru 250 ml	Zupa pieczarkowa 350 ml (GLU, Lak, S.) Filet z dorsza pieczony 100 g (RYB.) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z kiszanej kapusty 200 g Kompot wieloowocowy b/cukru 250 ml	Zupa Krupnik jęczmienny z natką pietruszki 350 ml (GLU, S.) Filet z dorsza pieczony 100 g (RYB.) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z kiszanej kapusty 200 g Kompot wieloowocowy b/cukru 250 ml	Zupa Krupnik jęczmienny z natką pietruszki 350 ml (GLU, S.) Filet z dorsza pieczony 100 g (RYB.) Ziemniaki z koperkiem 200 g Sos grecki 150 g (GLU, S.) sałata masłowa 5 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa krupnik na wywarze warzywnym 350 ml (GLU, S.) Filet z dorsza pieczony 100 g (RYB.) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z kiszanej kapusty 200 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	
PD				Kisiel gotowany b/cukru 200 ml	Kisiel gotowany b/cukru 200 ml					
Kolacja	Pasta jajeczna z zieleniną 50 g (JAJ, Lak, G, SO.) Szynka wieprzowa gotowana 50 g Ogórek konserwowy w plastrach 100 g (G, SO.) 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 wiejski 150g 1 szt (Lak.)	szynka gotowana wieprzowa 50 g Serek topiony 30 g (Lak.) pomidory 100 g bułka pszenna wrocławska 25 g (GLU.) chleb mieszany psz.-żyt. 50 g (GLU.) 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.) 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.)	Pasta jajeczna z zieleniną 50 g (JAJ, Lak, G, SO.) szynka gotowana wieprzowa 50 g Pomidor 100 g bułka pszenna wrocławska 25 g (GLU.) chleb mieszany psz.-żyt. 50 g (GLU.) margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Serek wiejski 150g 1 szt (Lak.)	Chleb razowy 100 g (GLU.) Pasta jajeczna z zieleniną 50 g (JAJ, Lak, G, SO.) szynka gotowana wieprzowa 50 g Pomidor 100 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Serek wiejski 150g 1 szt (Lak.)	Chleb razowy 50 g (GLU.) Pasta jajeczna z zieleniną 50 g (JAJ, Lak, G, SO.) szynka gotowana wieprzowa 50 g Pomidor 100 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Serek wiejski 150g 1 szt (Lak.)	Chleb razowy, żyt. 50 g (GLU.) chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (GLU.) Jajo gotowane 50 g (JAJ.) szynka gotowana wieprzowa 50 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.) Pasta jajeczna z zieleniną 50 g (JAJ, Lak, G, SO.) Serek topiony 30 g (Lak.) Ogórek konserwowy w plastrach 100 g (G, SO.) Mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Serek wiejski 150g 1 szt (Lak.)		
Posiłek nocny						Chleb razowy 25 g (GLU.) 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	
25.01.2025 sobota	Śniadanie	Zupa ml. Płatki jęczmienne na ml. 300 ml (GLU, Lak.) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU, GLU.) chleb razowy, żyt. 25 g (GLU.) połędwica z indyka gotowana 50 g Serek homogenizowany naturalny 50 g (Lak.) Mix sałat z zieleniną i olejem 35 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.) chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (GLU.) połędwica z indyka gotowana 50 g Serek homogenizowany naturalny 50 g (Lak.) Mix sałat z zieleniną, dieta 35 g masło extra 10 g (Lak.) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Płatki jęczmienne na ml. 300 ml (GLU, Lak.) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (GLU.) 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 (GLU, S.) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (GLU.) masło extra 10 g (Lak.) 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 (GLU, Lak.) chleb razowy, żyt. 100 g (GLU.) masło extra 10 g (Lak.) Serek homogenizowany naturalny 50 g (Lak.) 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 (GLU.) masło extra 10 g (Lak.) połędwica z indyka gotowana 50 g Serek homogenizowany naturalny 50 g (Lak.) Mix sałat z zieleniną i olejem 35 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	chleb razowy, żyt. 75 g (GLU.) margaryna / mix do smarowania 10 g połędwica z indyka gotowana 25 g Serek homogenizowany naturalny 50 g (Lak.) Mix sałat z zieleniną i olejem 35 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa jarzynowa z płatkami jęczmiennymi b/ml 300 ml (GLU, S.) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (GLU.) 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 (GLU, Lak.) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) chleb razowy, żyt. 25 g (GLU.) Miód wielokwiatowy 25g 1 szt Serek homogenizowany naturalny 50 g (Lak.) Mix sałat z zieleniną i olejem 35 g masło extra 10 g (Lak.) Herbata czarna bez cukru 250 ml
	2. śniadanie	Mandarynka 100 g		herbatniki 30 g (GLU, JAJ, Lak.)		Jabłko 150 g		Mandarynka 100 g		
	Obiad	Zupa kalafiorowa 350 ml (GLU, Lak, S.) Klopsiki wieprzowe 100 g (GLU, JAJ, S.) Sos pietruszkowy 50 g (GLU, Lak, S.) Ryż biały 200 g Fasolka szparagowa z bułką tartą i masłem 150 g (GLU.) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa kalafiorowa 350 ml (GLU, Lak, S.) Klopsiki wieprzowe, dieta 100 g (GLU, JAJ, S.) Sos pietruszkowy 50 g (GLU, Lak, S.) Ziemniaki z koperkiem 200 g Buraczki gotowane 150 g (GLU.) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa ryżanka z masłem 350 ml (S.) Klopsiki wieprzowe, dieta 100 g (GLU, JAJ, S.) Sos pietruszkowy 50 g (GLU, Lak, S.) Ziemniaki z koperkiem 200 g Buraczki gotowane 150 g (GLU.) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa kalafiorowa 350 ml (GLU, Lak, S.) Klopsiki wieprzowe 100 g (GLU, JAJ, S.) Sos pietruszkowy 50 g (GLU, Lak, S.) Ryż brązowy 200 g Fasolka szparagowa z masłem 150 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa kalafiorowa 350 ml (GLU, Lak, S.) Klopsiki wieprzowe 100 g (GLU, JAJ, S.) Sos pietruszkowy 50 g (GLU, Lak, S.) Ryż brązowy 200 g Fasolka szparagowa z masłem 150 g Kompot wieloowocowy b/cukru 250 ml	Zupa ryżanka z masłem 350 ml (S.) Klopsiki wieprzowe 100 g (GLU, JAJ, S.) Sos pietruszkowy 50 g (GLU, Lak, S.) Ryż biały 200 g Fasolka szparagowa z masłem 150 g Kompot wieloowocowy b/cukru 250 ml	Zupa ryżanka z masłem 350 ml (S.) Klopsiki wieprzowe 100 g (GLU, JAJ, S.) Sos pietruszkowy 50 g (GLU, Lak, S.) Ryż biały 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.) Fasolka szparagowa z bułką tartą i masłem 150 g (GLU.) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	
	PD			Chrupki kukurydziane 20 g		Chrupki kukurydziane 20 g				
	Kolacja	chleb mieszany psz.-żyt. 50 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 25 g (GLU.) Ser żółty 30 g (Lak.) Pasta mięsna z warzywami i zieleniną 100 g (S.) pomidory 100 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Jogurt owocowy 150g 1 szt (Lak.)	chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) Ser żółty 30 g (Lak.) Pasta mięsna z warzywami i zieleniną 100 g (S.) pomidory 100 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Jogurt owocowy 150g 1 szt (Lak.)	Chleb pszenno-żytni 50 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 25 g (GLU.) Pasta mięsna z warzywami i zieleniną 100 g (S.) Pomidor bez skóry 100 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.) margaryna / mix do smarowania 10 g Ser żółty 30 g (Lak.) 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 Ser żółty 30 g (Lak.) Pasta mięsna z warzywami i zieleniną 100 g (S.) pomidory 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Jogurt naturalny szt 1 szt (Lak.)	Chleb razowy 50 g (GLU.) margaryna / mix do smarowania 10 g Ser żółty 30 g (Lak.) Pasta mięsna z warzywami i zieleniną 100 g (S.) pomidory 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Jogurt naturalny szt 1 szt (Lak.)	chleb mieszany psz.-żyt. 50 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 25 g (GLU.) margaryna / mix do smarowania 10 g Pasta mięsna z warzywami i zieleniną 100 g (S.) pomidory 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Chrupki kukurydziane 20 g	chleb mieszany psz.-żyt. 50 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 25 g (GLU.) Ser żółty 60 g (Lak.) pomidory 100 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Jogurt owocowy 150g 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	
26.01.2025 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.) Kielbaski 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.) Kielbaski 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.) Kielbaski Wiedeńskie z wody 100 g Rzodkiewka 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	chleb razowy, żyt. 100 g (GLU.) Kielbaski 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.) Kielbaski 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
	2. śniadanie	Kiwi 100 g		jabłko pieczone 100 g		Kiwi 100 g				
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.) Filet z kurczaka pieczony 100 g 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		
PD				wafle ryżowe 10 g						
Kolacja	Chleb mieszany pszenno żytni 50 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 25 g (GLU.) krakowska wieprzowa 50 g (Si.) Ogórek kiszony 100 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Budyń waniliowy na mleku niskosłodzony 200 ml (Lak.)	chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) krakowska wieprzowa 50 g (Si.) Pomidor 100 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Budyń waniliowy na mleku niskosłodzony 200 ml (Lak.)	chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) Schab pieczony wędlina 50 g Pomidor bez skóry 100 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Budyń waniliowy na mleku niskosłodzony 200 ml (Lak.)	chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) Schab pieczony wędlina 50 g Pomidor bez skóry 100 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Kefir naturalny 150g 1 szt (Lak.)	chleb razowy, żyt. 100 g (GLU.) krakowska wieprzowa 50 g (Si.) Ogórek kiszony 100 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Kefir naturalny 150g 1 szt (Lak.)	chleb razowy, żyt. 100 g (GLU.) krakowska wieprzowa 50 g (Si.) Ogórek kiszony 100 g Mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Kefir naturalny 150g 1 szt (Lak.)	chleb razowy, żyt. 75 g (GLU.) krakowska wieprzowa 50 g (Si.) Ogórek kiszony 100 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Kefir naturalny 150g 1 szt (Lak.)	chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) krakowska wieprzowa 50 g (Si.) Pomidor bez skóry 100 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml wafle ryżowe 10 g	chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) Ogórek kiszony 100 g Serek topiony 45 g (Lak.) margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Budyń waniliowy na mleku niskosłodzony 200 ml (Lak.)	
Posiłek nocny					chleb razowy, żyt. 30 g (GLU.) szynka gotowana wieprzowa 30 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,