

| | 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 | WEGETARIANŃSKA | |
|-------------------------|--------------|--|--|--|---|--|---|--|--|--|
| 10.02.2025 poniedziałek | Śniadanie | Zupa ml. Płatki owsiane 300 ml (GLU, Lak.) bułka pszenna wrocławska 25 g (GLU,) chleb razowy, żyt. 50 g (GLU,) pierś z indyka wędzona 50 g (Lak.) 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,) chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (GLU,) pierś z indyka wędzona 50 g (Lak.) 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,) chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (GLU,) Połędwica z indyka 50 g (Lak.) 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,) chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (GLU,) Połędwica z indyka 50 g (Lak.) 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,) chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (GLU,) 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,) chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (GLU,) Masło 82% 10 g (Lak.) Twarożek z ziarnami 50 g (Lak.) Miód wielokwiatowy 25 g Mix sałat z zieleniną, dieta 35 g Herbata czarna niskosłodzona 250 ml |
| | | Jogurt owocowy 150g 1 szt (Lak.) | | wafle ryżowe 10 g | | Mandarynka 100 g | | Jogurt owocowy 150g 1 szt (Lak.) | | |
| 10.02.2025 poniedziałek | Obiad | Zupa Żurek 350 ml (GLU, JAJ, Si, Lak, SO.) Bitka wieprzowa w sosie własnym 100 g (GLU,) Kasza kuskus 200 g (GLU,) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i szczypiorkiem 200 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml | Zupa grysikowa 350 ml (GLU, S.) Gulasz wieprzowy, dieta 150 g (GLU, S.) Ziemniaki z koperkiem 200 g Cukinia pieczona 150 g (GLU,) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml | Zupa grysikowa na wywarze warzywnym 350 ml (GLU, S.) Gulasz wieprzowy, dieta 150 g (GLU, S.) Ziemniaki z koperkiem 200 g Cukinia pieczona 150 g (GLU,) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml | Zupa Żurek 350 ml (GLU, JAJ, Si, Lak, SO.) Gulasz wieprzowy 150 g (GLU, S.) Kasza kuskus 200 g (GLU,) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i szczypiorkiem 200 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml | Zupa Żurek 350 ml (GLU, JAJ, Si, Lak, SO.) Gulasz wieprzowy 150 g (GLU, S.) Kasza kuskus 200 g (GLU,) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i szczypiorkiem 200 g Kompot wieloowocowy b/cukru 250 ml | Zupa Żurek 350 ml (GLU, JAJ, Si, Lak, SO.) Gulasz wieprzowy, dieta 150 g (GLU, S.) Kasza kuskus 200 g (GLU,) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i szczypiorkiem 200 g Kompot wieloowocowy b/cukru 250 ml | Zupa grysikowa 350 ml (GLU, S.) Gulasz wieprzowy, dieta 150 g (GLU, S.) Ziemniaki z koperkiem 200 g Cukinia pieczona 150 g (GLU,) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml | Zupa grysikowa na wywarze warzywnym 350 ml (GLU, S.) Makaron świderki z serem białym i masłem 400 g (GLU, JAJ, Lak.) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i szczypiorkiem 200 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml | |
| | | | | Chrupki kukurydziane 20 g | | Chrupki kukurydziane 20 g | | | | |
| 10.02.2025 poniedziałek | Kolacja | bułka pszenna wrocławska 25 g (GLU,) chleb mieszany psz.-żyt. 50 g (GLU,) Pasta z tuńczyka z ryżem i warzywami 100 g (RYB, S.) Salata 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,) chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (GLU,) Pasta z tuńczyka z ryżem i warzywami, dieta 100 g (RYB, S.) Salata 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,) 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,) 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.) Salata liść 15 g | 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.) Salata 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.) Salata 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.) Salata liść 15 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,) margaryna / mix do smarowania 10 g Pasta z tuńczyka z ryżem i warzywami, dieta 100 g (RYB, S.) Salata liść 15 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Chrupki kukurydziane 20 g | bułka pszenna wrocławska 25 g (GLU,) chleb mieszany psz.-żyt. 50 g (GLU,) Pasta z tuńczyka z ryżem i warzywami 100 g (RYB, S.) salata masłowa 15 g masło extra 10 g (Lak.) Herbata czarna bez cukru 250 ml Budyń waniliowy na mleku niskosłodzony 200 ml (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 | WEGETARIANŃSKA | |
|-------------------|---------------|---|--|--|--|---|--|--|---|---|
| 11.02.2025 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 Rzodkiewka 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 miękkko 50 g (JAJ.) Schab pieczony wędliina 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 miękkko 50 g (JAJ.) Schab pieczony wędliina 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 Rzodkiewka 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 Rzodkiewka 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml | chleb razowy, żyt. 75 g (GLU.) Kiełbasa szynkowa wieprzowa 25 g Jajo gotowane 50 g (JAJ.) Rzodkiewka 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.) 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.) Rzodkiewka 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml |
| | | herbatniki 30 g (GLU, JAJ, Lak.) | | Chrupki kukurydziane 20 g | | Serek wiejski 150g 1 szt (Lak.) | | Chrupki kukurydziane 20 g | herbatniki 30 g (GLU, JAJ, Lak.) | |
| | Obiad | Zupa Selerowa z makaronem 350 ml (GLU, JAJ, Lak, S.) Kaszotto z sosem pomidorowym, warzywami i zieleniną 400 g (GLU, S.) 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.) Kaszotto z sosem pomidorowym, warzywami i zieleniną 400 g (GLU, S.) 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.) 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.) Kaszotto z sosem pomidorowym, warzywami i zieleniną 400 g (GLU, S.) 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.) Kaszotto z sosem pomidorowym, warzywami i zieleniną 400 g (GLU, S.) 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.) Kaszotto z sosem pomidorowym, warzywami i zieleniną 400 g (GLU, S.) 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, Lak, S.) Kaszotto z sosem pomidorowym, warzywami i zieleniną 400 g (GLU, S.) 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.) Kaszotto z sosem pomidorowym, warzywami b/mięsne 400 g (GLU, S.) 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.) Kapusta pekińska z kukurydzą i ziarnem 70 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.) Kapusta pekińska z kukurydzą i ziarnem 70 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.) Kapusta pekińska z kukurydzą i ziarnem 70 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 Twaróg 50 g (Lak.) Serek topiony 30 g (Lak.) Kapusta pekińska z kukurydzą i ziarnem 70 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 | WEGETARIANŃSKA | |
|------------------|--------------|--|---|---|---|---|--|--|--|--|
| 12.02.2025 środa | Śniadanie | Zupa ml. Makaron zacierka na ml. 300 ml (GLU, JAJ, Lak.) Bułka kajzerka 50g 1 szt (GLU.) Chleb razowy 25 g (GLU.) Kielbasa 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.) Kielbasa krakowska 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.) krakowska wieprzowa 50 g (Si.) Pasta z fasoli z ziarnami 50 g (Se.) 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 (GLU, JAJ, Lak.) Chleb pszenno-żytni 25 g (GLU.) Bułka kajzerka 50g 1 szt (GLU.) Bułka pszenno-żytni 25 g (GLU.) Bułka kajzerka 50g 1 szt (GLU.) Pasta z fasoli z ziarnami 100 g (Se.) Sałata lodowa z zieleniną 35 g Masło 82% 10 g (Lak.) Herbata czarna bez cukru 250 ml |
| | | 2. śniadanie | Gruszka 200 g | herbatniki 30 g (GLU, JAJ, Lak.) | | Jabłko 150 g | | Gruszka 200 g | | |
| 12.02.2025 środa | Obiad | Zupa jarzynowa z brukselką 350 ml (GLU, Lak, S.) Udziec zawijany w boczku 100 g Ryż biały 200 g Sałatka z buraczka 200 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml | Zupa jarzynowa dieta brukselką 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 jarzynowa z brukselką 350 ml (GLU, Lak, 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 z brukselką 350 ml (GLU, Lak, 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 | | Podpiłyki bez cukru 1 szt | | Podpiłyki bez cukru 1 szt | | | | |
| 12.02.2025 środa | 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.) |
| | | Posiłek 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 | |
|---------------------|---|---|--|--|--|---|--|---|---|--|
| 13.02.2025 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.) Kielbasa szynkowa wieprzowa 50 g Twarożek z zieleniną 50 g (Lak.) Sałatka z pomidora z siemieniem lnianym i zieleniną 100 g masło extra 10 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.) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU, S.) szynkowa wieprzowa 50 g Twarożek z zieleniną 50 g (Lak.) Sałatka z pomidora z siemieniem lnianym i zieleniną 100 g masło extra 10 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.) masło extra 10 g (Lak.) szynka gotowana wieprzowa 50 g Twarożek z zieleniną 50 g (Lak.) Sałatka z pomidora z siemieniem lnianym i zieleniną 100 g Pomidor bez skóry 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.) masło extra 10 g (Lak.) szynka gotowana wieprzowa 50 g Twarożek z zieleniną 50 g (Lak.) Sałatka z pomidora z siemieniem lnianym i zieleniną 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml | Zupa ml. Kasza manna na ml. 300 ml (GLU, Lak.) chleb razowy, żyt. 100 g (GLU.) masło extra 10 g (Lak.) szynkowa wieprzowa 50 g Twarożek z zieleniną 50 g (Lak.) Sałatka z pomidora z siemieniem lnianym i zieleniną 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml | chleb razowy, żyt. 100 g (GLU.) masło extra 10 g (Lak.) szynkowa wieprzowa 50 g Twarożek z zieleniną 50 g (Lak.) Sałatka z pomidora z siemieniem lnianym i zieleniną 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml | chleb razowy, żyt. 75 g (GLU.) margaryna / mix do smarowania 10 g szynkowa wieprzowa 25 g Twarożek z zieleniną 50 g (Lak.) Sałatka z pomidora z siemieniem lnianym 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.) margaryna / mix do smarowania 10 g Miód wielokwiatowy 25 g szynkowa wieprzowa 50 g Sałatka z pomidora z siemieniem lnianym 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.) Twarożek z zieleniną 100 g (Lak.) Sałatka z pomidora z siemieniem lnianym i zieleniną 100 g masło extra 10 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.) 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.) Kasza jęczmienna 200 g (GLU.) 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.) 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.) Kasza jęczmienna 200 g (GLU.) 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.) Kasza jęczmienna 200 g (GLU.) 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.) Kasza jęczmienna 200 g (GLU.) 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.) Kasza jęczmienna 200 g (GLU.) 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 | 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.) 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.) 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.) 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.) 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 razowy, żyt. 100 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 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.) 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.) 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.) bułka pszenna wrocławska 25 g (GLU, S.) ser żółty pełnotłusty 50 g (Lak.) Jajo gotowane 50 g (JAJ.) 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.) 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 | WEGETARIANŃSKA | |
|-------------------|--------------|---|---|---|---|---|---|--|---|--|
| 14.02.2025 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 |
| | | Rogalik maślany 50g 1 szt (GLU, Lak.) | | | | | Melon 150 g | | | Rogalik maślany 50g 1 szt (GLU, Lak.) |
| 14.02.2025 piątek | 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 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 | |
| | | Jogurt naturalny sztuka 1 szt (Lak.) | | | | Mandarynka 100 g | | | | |
| 14.02.2025 piątek | Kolacja | Pasta jajeczna z zieleniną 50 g (JAJ, Lak, G, SO.) Szynka wieprzowa gotowana 50 g Ogórek konserwowy w plasterkach 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 Kisiel gotowany niskosłodzony 200 ml | 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 Kisiel gotowany niskosłodzony 200 ml | 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 Kisiel gotowany niskosłodzony 200 ml | 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 Kisiel gotowany b/cukru 200 ml | 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 Kisiel gotowany b/cukru 200 ml | 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 Kisiel gotowany b/cukru 200 ml | 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 Kisiel gotowany b/cukru 200 ml | chleb razowy, żyt. 50 g (GLU.) chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (GLU.) Jajo gotowane 50 g (JAJ.) szynka gotowana wieprzowa 50 g pomidory 100 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Kisiel gotowany niskosłodzony 200 ml | 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 plasterkach 100 g (G, SO.) Mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Kisiel gotowany niskosłodzony 200 ml |
| | | 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 | WEGETARIANŃSKA | |
|-------------------|---------------|--|--|--|--|--|--|---|--|---|
| 15.02.2025 sobota | Śniadanie | Zupa ml. Płatki jęczmienne na ml. 300 ml (GLU, Lak.) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU,) chleb razowy, żyt. 25 g (GLU,) poledwica 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,) poledwica 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,) masło extra 10 g (Lak.) poledwica 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.) poledwica 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.) poledwica 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.) poledwica 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 poledwica 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 poledwica 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.) Ryż biały 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.) 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 bułką tartą i masłem 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 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.) papryka konserwowa 100 g (G, SO,) 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 poledwica z indyka gotowana 250 ml Pomidor 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 | WEGETARIANŚKA | |
|----------------------|---------------|--|---|---|--|---|---|--|---|---|
| 16.02.2025 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 Sałata liść 35 g Herbata czarna bez cukru 250 ml | Zupa ml. ryżowa 300 ml (Lak.) Chleb mieszany pszenno żytni 25 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) masło extra 10 g (Lak.) Serek ziółowy 50 g (Lak.) Szynka wieprzowa gotowana 50 g Sałata liść 35 g Herbata czarna bez cukru 250 ml | Zupa ml. ryżowa 300 ml (Lak.) chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) masło extra 10 g (Lak.) Serek ziółowy 50 g (Lak.) Szynka wieprzowa gotowana 50 g Sałata liść 35 g Herbata czarna bez cukru 250 ml | Zupa jarzynowa z ryżem b/mleka 300 ml (S.) chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) masło extra 10 g (Lak.) Serek ziółowy 50 g (Lak.) Szynka wieprzowa gotowana 50 g Sałata liść 35 g Herbata czarna bez cukru 250 ml | Zupa ml. ryżowa 300 ml (Lak.) chleb razowy, żyt. 100 g (GLU.) masło extra 10 g (Lak.) Serek ziółowy 50 g (Lak.) Kielbaski Wiedeńskie z wody 100 g Sałata liść 35 g Herbata czarna bez cukru 250 ml | chleb razowy, żyt. 100 g (GLU.) Kielbaski Wiedeńskie z wody 100 g Serek ziółowy 50 g (Lak.) Sałata liść 35 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.) Sałata liść 35 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.) Ser żółty 30 g (Lak.) masło extra 10 g (Lak.) Serek ziółowy 50 g (Lak.) Sałata liść 35 g Herbata czarna bez cukru 250 ml |
| | | Kiwi 100 g | | jabłko pieczone 100 g | | | Kiwi 100 g | | | |
| 16.02.2025 niedziela | Obiad | Zupa Rosół z makaronem z natką pietruszki 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 z natką pietruszki 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 z natką pietruszki 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 z natką pietruszki 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 z natką pietruszki 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 z natką pietruszki 350 ml (GLU, JAJ, S.) Filet z kurczaka pieczony 100 g Sos jarzynowy 50 g (GLU.) 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 | | | | |
| 16.02.2025 niedziela | Kolacja | Chleb mieszany pszenno żytni 50 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 25 g (GLU.) krakowska wieprzowa 50 g (Si.) Kapusta pekińska z kukurydzą i ziarnem 70 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.) Kapusta pekińska z kukurydzą i ziarnem 70 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.) Kapusta pekińska z kukurydzą i ziarnem 70 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.) Kapusta pekińska z kukurydzą i ziarnem 70 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.) Kapusta pekińska z kukurydzą i ziarnem 70 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.) |
| | | chleb razowy, żyt. 30 g (GLU.) szynka gotowana wieprzowa 30 g | | | | | | | | |
| 16.02.2025 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,