

		Podstawowa 1	Łatwostrawna 2	Łatwostrawna Z Ogr. Tł. 3	Łatwostrawna z ogr sub wydz s z 4	Bogatoresztkowa 5	Z or. łat. przys. węgl. 6A	Ubogoenergetyczna 8	BEZMLECZNA	WEGETARIANSKA
14.03.2025 piątek	Śniadanie	Zupa ml. Płatki jęczmienne na ml. 300 ml (GLU, Lak.) chleb mieszany psz.-żyt. 50 g (GLU.) chleb razowy, żyt. 25 g (GLU.) masło extra 10 g (Lak.) Twarożek z owocami 50 g (Lak.) Dżem niskosłodzony 40 g Mandarynka 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.) Twarożek z owocami 50 g (Lak.) Dżem niskosłodzony 40 g Mandarynka 100 g masło extra 10 g (Lak.) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Płatki jęczmienne na ml. 300 ml (GLU, Lak.) chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) Twaróg 50 g (Lak.) Dżem niskosłodzony 40 g jabłko pieczone 100 g masło extra 10 g (Lak.) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa jarzynowa z płatkami jęczmiennymi b/ml 300 ml (GLU, S.) chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) Twaróg 50 g (Lak.) Dżem niskosłodzony 40 g jabłko pieczone 100 g masło extra 10 g (Lak.) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Płatki jęczmienne na ml. 300 ml (GLU, Lak.) chleb razowy, żyt. 100 g (GLU.) Szynka wieprzowa gotowana 50 g Twaróg 50 g (Lak.) Rzodkiewka 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Chleb razowy 100 g (GLU.) Szynka wieprzowa gotowana 50 g Twaróg 50 g (Lak.) Rzodkiewka 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Chleb razowy 50 g (GLU.) Szynka wieprzowa gotowana 50 g Twaróg 50 g (Lak.) 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.) Dżem niskosłodzony 40 g Szynka wieprzowa gotowana 50 g Rzodkiewka 100 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Płatki jęczmienne na ml. 300 ml (GLU, Lak.) Chleb razowy 25 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) Twarożek z owocami 50 g (Lak.) Dżem niskosłodzony 40 g Mandarynka 100 g masło 82% 10 g (Lak.) Herbata czarna bez cukru 250 ml
	2. śniadanie	Rogalik maślany 50g 1 szt (GLU, Lak.)				Mandarynka 100 g				Rogalik maślany 50g 1 szt (GLU, Lak.)
	Obiad	Zupa dyniowa krem 350 ml (GLU, Lak, S.) Ryba zapiekana w sosie beszamelowym 150 g (GLU, RYB, Lak.) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z czerwonej kiszzonej kapusty 200 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa dyniowa krem 350 ml (GLU, Lak, S.) Ryba zapiekana w sosie pietruszkowym 150 g (GLU, RYB, Lak.) Ziemniaki z koperkiem 200 g Marchew gotowana 150 g (GLU.) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa dyniowa krem b/ śmietany 350 ml (GLU, S.) Ryba zapiekana w sosie pietruszkowym 150 g (GLU, RYB, Lak.) Ziemniaki z koperkiem 200 g Marchew gotowana 150 g (GLU.) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa dyniowa krem 350 ml (GLU, Lak, S.) Ryba zapiekana w sosie beszamelowym 150 g (GLU, RYB, Lak.) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z czerwonej kiszzonej kapusty 200 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa dyniowa krem 350 ml (GLU, Lak, S.) Ryba zapiekana w sosie beszamelowym 150 g (GLU, RYB, Lak.) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z czerwonej kiszzonej kapusty 200 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa dyniowa krem 350 ml (GLU, Lak, S.) Ryba zapiekana w sosie beszamelowym 150 g (GLU, RYB, Lak.) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z czerwonej kiszzonej kapusty 200 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa dyniowa krem b/ śmietany 350 ml (GLU, S.) Ryba zapiekana w sosie pietruszkowym 150 g (GLU, RYB, Lak.) Ziemniaki z koperkiem 200 g Marchew gotowana 150 g (GLU.) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa dyniowa krem b/ śmietany 350 ml (GLU, S.) Ryba zapiekana w sosie pietruszkowym 150 g (GLU, RYB, Lak.) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z czerwonej kiszzonej kapusty 200 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	
	PD				Chrupki kukurydziane 20 g		Chrupki kukurydziane 20 g			
	Kolacja	Pasta hummus 50 g Kiełbasa szynkowa wieprzowa 50 g (GLU, Sj, Lak.) 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 Budyń waniliowy na mleku niskosłodzony 200 ml (Lak.)	Pasta jajeczna z zieleciną 50 g (JAJ, Lak, G, SO.) szynkowa wieprzowa 50 g (GLU, Sj, Lak.) Salata lodowa z zieleciną 35 g bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (GLU.) margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Budyń waniliowy na mleku niskosłodzony 200 ml (Lak.)	bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (GLU.) Pasta z białka jaja 50 g (JAJ, Lak.) szynka gotowana wieprzowa 50 g Salata lodowa z zieleciną 35 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 białka jaja 50 g (JAJ, Lak.) szynka gotowana wieprzowa 50 g Salata lodowa z zieleciną 35 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Jogurt naturalny szt 1 szt (Lak.)	szynkowa wieprzowa 50 g (GLU, Sj, Lak.) Pasta hummus 50 g Salata lodowa z zieleciną 35 g chleb razowy, żyt. 100 g (GLU.) margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Jogurt naturalny szt 1 szt (Lak.)	Chleb razowy 100 g (GLU.) Pasta hummus 50 g szynkowa wieprzowa 50 g (GLU, Sj, Lak.) Salata lodowa z zieleciną 35 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Jogurt naturalny szt 1 szt (Lak.)	Chleb razowy 50 g (GLU.) Pasta hummus 50 g szynkowa wieprzowa 50 g (GLU, Sj, Lak.) Salata lodowa z zieleciną 35 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Jogurt naturalny szt 1 szt (Lak.)	chleb razowy, żyt. 50 g (GLU.) chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (GLU.) Pasta hummus 50 g szynkowa wieprzowa 50 g (GLU, Sj, Lak.) Salata lodowa z zieleciną 35 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml chrupki kukurydziane 20 g	chleb mieszany psz.-żyt. 50 g (GLU.) Bułka pszenna 25 g (GLU.) Pasta hummus 100 g Ogórek konserwowy w plastrach 100 g (G, SO.) Mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Budyń waniliowy na mleku niskosłodzony 200 ml (Lak.)
	Posiłek nocny					Chleb razowy 25 g (GLU.) Twaróg 30 g (Lak.)				

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,