

	Podstawowa 1	Łatwostrawna 2	Łatwostrawna Z Ogr. Tl. 3	Łatwostrawna z ogr sub wydz s z 4	Bogatoresztkowa 5	Z or. łat. przys. węgl. 6A	Ubogoenergetyczna 8	BEZMLECZNA	WEGETARIANSKA	
05.04.2025 sobota	Śniadanie	Zupa ml. ryżowa 300 ml (Lak.) chleb razowy, żyt. 25 g (GLU.) Chleb pszenno-żytni 50 g (GLU.) masło extra 10 g (Lak.) Ser żółty 30 g (Lak.) Paróweczki drobiowe 2szt. 100 g (GLU, Sj.) Kapusta pekińska z zieleniną, sezamem i olejem 70 g (Se.) 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.) Ser żółty 30 g (Lak.) Paróweczki drobiowe 2szt. 100 g (GLU, Sj.) Pomidor 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. ryżowa 300 ml (Lak.) chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) masło extra 10 g (Lak.) Serek ziółowy 50 g (Lak.) Szynka drobiowa wędlina 50 g Pomidor bez skóry 100 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 drobiowa wędlina 50 g Pomidor bez skóry 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.) Ser żółty 30 g (Lak.) Paróweczki drobiowe 2szt. 100 g (GLU, Sj.) Kapusta pekińska z zieleniną, sezamem i olejem 70 g (Se.) Herbata czarna bez cukru 250 ml	chleb razowy, żyt. 100 g (GLU.) masło extra 10 g (Lak.) Ser żółty 30 g (Lak.) Paróweczki drobiowe 2szt. 100 g (GLU, Sj.) Kapusta pekińska z zieleniną, sezamem i olejem 70 g (Se.) Herbata czarna bez cukru 250 ml	chleb razowy, żyt. 50 g (GLU.) Ser żółty 30 g (Lak.) Paróweczki drobiowe 2szt. 100 g (GLU, Sj.) Kapusta pekińska z zieleniną, sezamem i olejem 70 g (Se.) 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 Szynka drobiowa wędlina 50 g Miód wielokwiatowy 25 g Pomidor 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. ryżowa 300 ml (Lak.) chleb razowy, żyt. 25 g (GLU.) chleb mieszany psz.-żyt. 50 g (GLU.) masło extra 10 g (Lak.) Jajo gotowane 50 g (JAJ.) Serek ziółowy 50 g (Lak.) Kapusta pekińska z zieleniną, sezamem i olejem 70 g (Se.) Herbata czarna bez cukru 250 ml
		Jabłko 150 g		jabłko pieczone 100 g		Jabłko 150 g				
05.04.2025 sobota	Obiad	Zupa szpinakowa zabeliana 350 ml (GLU, Lak, S.) Rumsztyk smażony z cebulką 150 g (GLU, JAJ.) Kasza pęczak 200 g (GLU.) Sałatka z buraczka 200 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa szpinakowa zabeliana 350 ml (GLU, Lak, S.) Rumsztyk w sosie własnym, dieta 150 g (GLU, JAJ.) Ziemniaki z koperkiem 200 g Buraczki gotowane 150 g (GLU.) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa szpinakowa niezabeliana 350 ml (GLU, S.) Rumsztyk w sosie własnym, dieta 150 g (GLU, JAJ.) Ziemniaki z koperkiem 200 g Buraczki gotowane 150 g (GLU.) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa jarzynowa na warzywnym b/ml 350 ml (GLU, S.) Rumsztyk w sosie własnym, dieta 150 g (GLU, JAJ.) Ziemniaki z koperkiem 200 g Buraczki gotowane 150 g (GLU.) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa szpinakowa zabeliana 350 ml (GLU, Lak, S.) Rumsztyk w sosie własnym, dieta 150 g (GLU, JAJ.) Kasza pęczak 200 g (GLU.) Sałatka z buraczka 200 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa szpinakowa zabeliana 350 ml (GLU, Lak, S.) Rumsztyk w sosie własnym, dieta 150 g (GLU, JAJ.) Kasza pęczak 200 g (GLU.) Sałatka z buraczka 200 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa szpinakowa niezabeliana 350 ml (GLU, S.) Rumsztyk w sosie własnym, dieta 150 g (GLU, JAJ.) Kasza pęczak 200 g (GLU.) Sałatka z buraczka 200 g Buraczki gotowane 150 g (GLU.) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa jarzynowa na warzywnym b/ml 350 ml (GLU, S.) Naleśniki z twarogiem waniliowym i śmietaną 250 g (GLU, JAJ, Lak.) Jogurt naturalny szt 1 szt (Lak.) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	
				wafle ryżowe 10 g		wafle ryżowe 10 g				
05.04.2025 sobota	Kolacja	chleb mieszany psz.-żyt. 50 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 25 g (GLU.) margaryna / mix do smarowania 10 g krakowska wieprzowa 50 g (Sj.) Sałatka brokułowa z sosem jogurtowym 100 g (Lak, G, Se, SO.) Herbata czarna bez cukru 250 ml serek homogenizowany waniliowy 100 g (Lak.)	chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) margaryna / mix do smarowania 10 g Schab pieczony wędlina 50 g Sałata liść 35 g Herbata czarna bez cukru 250 ml serek homogenizowany naturalny 100 g (Lak.)	chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) margaryna / mix do smarowania 10 g Schab pieczony wędlina 50 g Sałata liść 35 g Herbata czarna bez cukru 250 ml serek homogenizowany naturalny 100 g (Lak.)	chleb razowy, żyt. 100 g (GLU.) margaryna / mix do smarowania 10 g krakowska wieprzowa 50 g (Sj.) Sałatka brokułowa z olejem 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml serek homogenizowany naturalny 100 g (Lak.)	chleb razowy, żyt. 50 g (GLU.) margaryna / mix do smarowania 10 g krakowska wieprzowa 50 g (Sj.) Sałatka brokułowa z olejem 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml serek homogenizowany naturalny 100 g (Lak.)	chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) margaryna / mix do smarowania 10 g krakowska wieprzowa 50 g (Sj.) Sałatka brokułowa z olejem 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Chrupki kukurydziane 20 g	chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) margaryna / mix do smarowania 10 g Ser żółty 30 g (Lak.) Sałatka brokułowa z sosem jogurtowym 100 g (Lak, G, Se, SO.) Herbata czarna bez cukru 250 ml serek homogenizowany waniliowy 100 g (Lak.)	chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) margaryna / mix do smarowania 10 g Ser żółty 30 g (Lak.) Sałatka brokułowa z sosem jogurtowym 100 g (Lak, G, Se, SO.) Herbata czarna bez cukru 250 ml serek homogenizowany waniliowy 100 g (Lak.)	
					Chleb razowy 25 g (GLU.) Szynka wieprzowa gotowana 50 g					
05.04.2025 sobota	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,