

	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	
23.06.2025, poniedziałek	Śniadanie	Zupa ml. Makaron zacierka na ml. 300 ml ( <b>GLU, JAJ, Lak.</b> ) chleb razowy, żyt. 25 g ( <b>GLU.</b> ) Bułka kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU.</b> ) masło extra 10 g ( <b>Lak.</b> ) Ser żółty 30 g ( <b>Lak.</b> ) piers z indyka wędzona 50 g ( <b>G.</b> ) Miks sałat z zieleniną, dieta 15 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Makaron zacierka na ml. 300 ml ( <b>GLU, JAJ, Lak.</b> ) chleb mieszany psz.-żyt. 25 g ( <b>GLU.</b> ) Bułka kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU.</b> ) masło extra 10 g ( <b>Lak.</b> ) Ser żółty 30 g ( <b>Lak.</b> ) Szynka drobiowa wędlina 50 g Miks sałat z zieleniną, dieta 35 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Makaron zacierka na ml. 300 ml ( <b>GLU, JAJ, Lak.</b> ) chleb mieszany psz.-żyt. 25 g ( <b>GLU.</b> ) Bułka kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU.</b> ) masło extra 10 g ( <b>Lak.</b> ) Ser żółty 30 g ( <b>Lak.</b> ) Szynka drobiowa wędlina 50 g Miks sałat z zieleniną, dieta 35 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa jarzynowa z makaronem zacierka b/ml 300 ml ( <b>GLU, JAJ, S.</b> ) chleb mieszany psz.-żyt. 25 g ( <b>GLU.</b> ) Bułka kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU.</b> ) masło extra 10 g ( <b>Lak.</b> ) Twaróg 50 g ( <b>Lak.</b> ) Szynka drobiowa wędlina 50 g Miks sałat z zieleniną, dieta 35 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Makaron zacierka na ml. 300 ml ( <b>GLU, JAJ, Lak.</b> ) chleb razowy, żyt. 30 g ( <b>GLU.</b> ) Bułka grahamka 50g 1 szt ( <b>GLU.</b> ) masło extra 10 g ( <b>Lak.</b> ) Ser żółty 30 g ( <b>Lak.</b> ) piers z indyka wędzona 50 g Ogórek kiszony 50 g ( <b>G.</b> ) Miks sałat z zieleniną, dieta 15 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	chleb razowy, żyt. 30 g ( <b>GLU.</b> ) Bułka grahamka 50g 1 szt ( <b>GLU.</b> ) masło extra 10 g ( <b>Lak.</b> ) Ser żółty 30 g ( <b>Lak.</b> ) piers z indyka wędzona 50 g Ogórek kiszony 50 g ( <b>G.</b> ) Miks sałat z zieleniną, dieta 15 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	chleb razowy, żyt. 30 g ( <b>GLU.</b> ) Bułka grahamka 50g 1 szt ( <b>GLU.</b> ) Ser żółty 30 g ( <b>Lak.</b> ) piers z indyka wędzona 50 g Ogórek kiszony 50 g ( <b>G.</b> ) Miks sałat z zieleniną, dieta 15 g masło extra 10 g ( <b>Lak.</b> ) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa jarzynowa z makaronem zacierka b/ml 300 ml ( <b>GLU, JAJ, S.</b> ) chleb mieszany psz.-żyt. 25 g ( <b>GLU.</b> ) Bułka kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU.</b> ) margaryna / mix do smarowania 10 g Szynka drobiowa wędlina 50 g Dżem niskosłodzony 40 g Miks sałat z zieleniną, dieta 35 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Makaron zacierka na ml. 300 ml ( <b>GLU, JAJ, Lak.</b> ) chleb razowy, żyt. 25 g ( <b>GLU.</b> ) Bułka kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU.</b> ) masło extra 10 g ( <b>Lak.</b> ) Twaróg 50 g ( <b>Lak.</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>Lak.</b> ) Ogórek kiszony 50 g ( <b>G.</b> ) Miks sałat z zieleniną, dieta 15 g Herbata czarna bez cukru 250 ml
		Arbuz 300 g	herbatniki 30 g ( <b>GLU, JAJ, Lak.</b> )	Serek wiejski 150 g ( <b>Lak.</b> )	Arbuz 300 g					
23.06.2025, poniedziałek	Obiad	Zupa Żurek 350 ml ( <b>GLU, JAJ, S, Lak, SO.</b> ) Gulasz wołowy 150 g ( <b>GLU, S.</b> ) Kasza bulgur 200 g ( <b>GLU.</b> ) Brokuł na parze 150 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa grysikowa 350 ml ( <b>GLU, S.</b> ) Gulasz wołowy, dieta 150 g ( <b>GLU, S.</b> ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Jarzynka gotowana 150 g ( <b>GLU, S.</b> ) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa Żurek 350 ml ( <b>GLU, JAJ, S, Lak, SO.</b> ) Gulasz wołowy 150 g ( <b>GLU, S.</b> ) Kasza bulgur 200 g ( <b>GLU.</b> ) Brokuł na parze 150 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa Żurek 350 ml ( <b>GLU, JAJ, S, Lak, SO.</b> ) Gulasz wołowy 150 g ( <b>GLU, S.</b> ) Kasza bulgur 200 g ( <b>GLU.</b> ) Brokuł na parze 150 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa Żurek 350 ml ( <b>GLU, JAJ, S, Lak, SO.</b> ) Gulasz wołowy 150 g ( <b>GLU, S.</b> ) Kasza bulgur 200 g ( <b>GLU.</b> ) Brokuł na parze 150 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa grysikowa 350 ml ( <b>GLU, S.</b> ) Gulasz wołowy, dieta 150 g ( <b>GLU, S.</b> ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Brokuł na parze 150 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa grysikowa na wywarze warzywnym 350 ml ( <b>GLU, S.</b> ) Gulasz warzywny wege 150 g ( <b>GLU, Lak, S.</b> ) Kasza bulgur 200 g ( <b>GLU.</b> ) Brokuł na parze 150 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml		
		Chrupki kukurydziane 20 g	Jabłko 150 g							
23.06.2025, poniedziałek	Kolacja	bułka pszenna wrocławska 25 g ( <b>GLU.</b> ) chleb razowy, żyt. 50 g ( <b>GLU.</b> ) margaryna / mix do smarowania 10 g Serek topiony 30 g ( <b>Lak.</b> ) Pasta z tuńczyka z ryżem i warzywami 100 g ( <b>RYB, S.</b> ) Sałata liść 15 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Kisiel gotowany niskosłodzony 200 ml	chleb mieszany psz.-żyt. 25 g ( <b>GLU.</b> ) bułka pszenna wrocławska 50 g ( <b>GLU.</b> ) margaryna / mix do smarowania 10 g Serek topiony 30 g ( <b>Lak.</b> ) Pasta z tuńczyka z ryżem i warzywami, dieta 100 g ( <b>RYB, S.</b> ) Sałata liść 15 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Kisiel gotowany niskosłodzony 200 ml	chleb mieszany psz.-żyt. 25 g ( <b>GLU.</b> ) bułka pszenna wrocławska 50 g ( <b>GLU.</b> ) margaryna / mix do smarowania 10 g Schab pieczony wędlina 50 g Pasta z warzyw dozwolonych z ryżem 50 g ( <b>S.</b> ) Sałata liść 15 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Kisiel gotowany niskosłodzony 200 ml	chleb mieszany psz.-żyt. 25 g ( <b>GLU.</b> ) bułka pszenna wrocławska 50 g ( <b>GLU.</b> ) margaryna / mix do smarowania 10 g Schab pieczony wędlina 50 g Pasta z warzyw dozwolonych z ryżem 50 g ( <b>S.</b> ) Sałata liść 15 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Kisiel gotowany b/cukru 200 ml	chleb razowy, żyt. 100 g ( <b>GLU.</b> ) margaryna / mix do smarowania 10 g Serek topiony 30 g ( <b>Lak.</b> ) Pasta z tuńczyka z ryżem i warzywami 100 g ( <b>RYB, S.</b> ) Sałata liść 15 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Kisiel gotowany b/cukru 200 ml	chleb razowy, żyt. 50 g ( <b>GLU.</b> ) margaryna / mix do smarowania 10 g Serek topiony 30 g ( <b>Lak.</b> ) Pasta z tuńczyka z ryżem i warzywami 100 g ( <b>RYB, S.</b> ) Sałata liść 15 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Kisiel gotowany b/cukru 200 ml	chleb mieszany psz.-żyt. 25 g ( <b>GLU.</b> ) bułka pszenna wrocławska 50 g ( <b>GLU.</b> ) margaryna / mix do smarowania 10 g Serek topiony 30 g ( <b>Lak.</b> ) Kiełbasa szynkowa wieprzowa 50 g ( <b>GLU, S, Lak.</b> ) Pasta z tuńczyka z ryżem i warzywami, dieta 100 g ( <b>RYB, S.</b> ) Sałata liść 15 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Kisiel gotowany niskosłodzony 200 ml	chleb mieszany psz.-żyt. 25 g ( <b>GLU.</b> ) bułka pszenna wrocławska 50 g ( <b>GLU.</b> ) margaryna / mix do smarowania 10 g Serek topiony 30 g ( <b>Lak.</b> ) Pasta z tuńczyka z ryżem i warzywami 100 g ( <b>RYB, S.</b> ) Sałata liść 15 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Kisiel gotowany niskosłodzony 200 ml	
		Chleb razowy 25 g ( <b>GLU.</b> ) Szynka wieprzowa gotowana 25 g								
23.06.2025, poniedziałek	Posiłek nocny									

	Podstawowa 1	Łatwostrawna 2	Łatwostrawna Z Ogr. Tł. 3	Łatwostrawna z ogr sub wydz s z 4	Bogatoresztkowa 5	Z or. łat. przys. węgl. 6A	Ubogoenergetyczna 8	BEZMLECZNA	WEGETARIANSKA	
24.06.2025 wtorek	Śniadanie	Zupa ml. Płatki owsiane 300 ml ( <b>GLU, Lak.</b> ) chleb mieszany psz.-żyłt. 25 g ( <b>GLU.</b> ) chleb razowy, żyłt. 50 g ( <b>GLU.</b> ) Szynka wieprzowa gotowana 50 g Twarożek z ogórkami i koperkiem 50 g ( <b>Lak.</b> ) Pomidor 100 g Masło 82% 10 g ( <b>Lak.</b> ) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Płatki owsiane 300 ml ( <b>GLU, Lak.</b> ) bułka pszenna wrocławska 50 g ( <b>GLU.</b> ) chleb mieszany psz.-żyłt. 25 g ( <b>GLU.</b> ) Szynka wieprzowa gotowana 50 g Twarożek z ziarnami 50 g ( <b>Lak.</b> ) Pomidor 100 g Masło 82% 10 g ( <b>Lak.</b> ) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Płatki owsiane 300 ml ( <b>GLU, Lak.</b> ) bułka pszenna wrocławska 50 g ( <b>GLU.</b> ) chleb mieszany psz.-żyłt. 25 g ( <b>GLU.</b> ) Szynka wieprzowa gotowana 50 g Twarożek z ziarnami 50 g ( <b>Lak.</b> ) Pomidor bez skóry 100 g Masło 82% 10 g ( <b>Lak.</b> ) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa jarzynowa z płatkami owsianymi b/ml 300 ml ( <b>GLU, S.</b> ) bułka pszenna wrocławska 50 g ( <b>GLU.</b> ) chleb mieszany psz.-żyłt. 25 g ( <b>GLU.</b> ) Szynka wieprzowa gotowana 50 g Twarożek z ziarnami 50 g ( <b>Lak.</b> ) Pomidor bez skóry 100 g Masło 82% 10 g ( <b>Lak.</b> ) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Płatki owsiane 300 ml ( <b>GLU, Lak.</b> ) Chleb razowy 100 g ( <b>GLU.</b> ) Masło 82% 10 g ( <b>Lak.</b> ) Szynka wieprzowa gotowana 50 g Twarożek z ogórkami i koperkiem 50 g ( <b>Lak.</b> ) Pomidor 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Chleb razowy 100 g ( <b>GLU.</b> ) Szynka wieprzowa gotowana 50 g Twarożek z ogórkami i koperkiem 50 g ( <b>Lak.</b> ) Pomidor 100 g Masło 82% 10 g ( <b>Lak.</b> ) Herbata czarna bez cukru 250 ml	chleb razowy, żyłt. 75 g ( <b>GLU.</b> ) margaryna / mix do smarowania 10 g Szynka wieprzowa gotowana 25 g Twarożek z ogórkami i koperkiem 50 g ( <b>Lak.</b> ) Pomidor 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa jarzynowa z płatkami owsianymi b/ml 300 ml ( <b>GLU, S.</b> ) bułka pszenna wrocławska 25 g ( <b>GLU.</b> ) chleb mieszany psz.-żyłt. 50 g ( <b>GLU.</b> ) miód wielokwiatowy 25 g Szynka wieprzowa gotowana 50 g Pomidor 100 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Płatki owsiane 300 ml ( <b>GLU, Lak.</b> ) chleb razowy, żyłt. 25 g ( <b>GLU.</b> ) chleb mieszany psz.-żyłt. 50 g ( <b>GLU.</b> ) masło extra 15 g ( <b>Lak.</b> ) Twarożek z ogórkami i koperkiem 100 g ( <b>Lak.</b> ) Pomidor 100 g Herbata czarna niskosłodzona 250 ml
		Galaretka owocowa niskosłodzona 150 ml	Mini marchewki 100 g	Jabłko 150 g	Galaretka owocowa niskosłodzona 150 ml	Jabłko 150 g				
24.06.2025 wtorek	Obiad	Zupa pieczarkowa 350 ml ( <b>GLU, Lak, S.</b> ) Pieczeń z szynki wieprzowej w sosie własnym 100 g ( <b>GLU, S.</b> ) Kluski śląskie z masłem 250 g ( <b>GLU, JAJ.</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki 200 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa jarzynowa dieta 350 ml ( <b>GLU, Lak, S.</b> ) Pieczeń z szynki wieprzowej w sosie własnym 100 g ( <b>GLU, S.</b> ) Kasza jęczmienna 200 g ( <b>GLU.</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki 200 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa jarzynowa na wywarze warzywnym b/ml 350 ml ( <b>GLU, S.</b> ) Pulpet wieprzowo drobiowy 100 g ( <b>GLU, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy 50 g ( <b>GLU, S.</b> ) Kasza jęczmienna 200 g ( <b>GLU.</b> ) Buraczki gotowane 150 g ( <b>GLU.</b> ) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa pieczarkowa 350 ml ( <b>GLU, Lak, S.</b> ) Pieczeń z szynki wieprzowej w sosie własnym 100 g ( <b>GLU, S.</b> ) Kasza jęczmienna 200 g ( <b>GLU.</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki 200 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa pieczarkowa 350 ml ( <b>GLU, Lak, S.</b> ) Pieczeń z szynki wieprzowej w sosie własnym 100 g ( <b>GLU, S.</b> ) Kasza jęczmienna 200 g ( <b>GLU.</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki 200 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa pieczarkowa 350 ml ( <b>GLU, Lak, S.</b> ) Pieczeń z szynki wieprzowej w sosie własnym 100 g ( <b>GLU, S.</b> ) Kasza jęczmienna 200 g ( <b>GLU.</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki 200 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa jarzynowa na wywarze warzywnym b/ml 350 ml ( <b>GLU, S.</b> ) Pieczeń z szynki wieprzowej w sosie własnym 100 g ( <b>GLU, S.</b> ) Kasza jęczmienna 200 g ( <b>GLU.</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki 200 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa jarzynowa na wywarze warzywnym b/ml 350 ml ( <b>GLU, S.</b> ) Kluski śląskie z masłem 375 g ( <b>GLU, JAJ.</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki 200 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	
			wafle ryżowe 10 g	wafle ryżowe 10 g						
24.06.2025 wtorek	Kolejacja	bułka pszenna wrocławska 25 g ( <b>GLU.</b> ) chleb mieszany psz.-żyłt. 50 g ( <b>GLU.</b> ) Jajo gotowane 50 g ( <b>JAJ.</b> ) szynka gotowana drobiowa 50 g Rzodkiew biała z zieleniną 100 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Budyń waniliowy na mleku niskosłodzony 200 ml ( <b>Lak.</b> )	bułka pszenna wrocławska 50 g ( <b>GLU.</b> ) chleb mieszany psz.-żyłt. 25 g ( <b>GLU.</b> ) Jajo gotowane 50 g ( <b>JAJ.</b> ) szynka gotowana drobiowa 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 ( <b>Lak.</b> )	bułka pszenna wrocławska 50 g ( <b>GLU.</b> ) chleb mieszany psz.-żyłt. 25 g ( <b>GLU.</b> ) Jajo gotowane na miękko 50 g ( <b>JAJ.</b> ) Schab pieczony wędlina 50 g Sałata liść 35 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Budyń na mleku b/c 200 ml ( <b>Lak.</b> )	bułka pszenna wrocławska 50 g ( <b>GLU.</b> ) chleb mieszany psz.-żyłt. 25 g ( <b>GLU.</b> ) Jajo gotowane na miękko 50 g ( <b>JAJ.</b> ) Schab pieczony wędlina 50 g Sałata liść 35 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Chrupki kukurydziane 20 g	chleb razowy, żyłt. 100 g ( <b>GLU.</b> ) Jajo gotowane 50 g ( <b>JAJ.</b> ) szynka gotowana drobiowa 50 g Rzodkiew biała z zieleniną 100 g Mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Serek wiejski 150g 1 szt ( <b>Lak.</b> )	Chleb razowy 100 g ( <b>GLU.</b> ) margaryna / mix do smarowania 10 g Jajo gotowane 50 g ( <b>JAJ.</b> ) szynka gotowana drobiowa 50 g Rzodkiew biała z zieleniną 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Serek wiejski 150g 1 szt ( <b>Lak.</b> )	Chleb razowy 75 g ( <b>GLU.</b> ) margaryna / mix do smarowania 10 g Jajo gotowane 50 g ( <b>JAJ.</b> ) szynka gotowana drobiowa 50 g Rzodkiew biała z zieleniną 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Serek wiejski 150g 1 szt ( <b>Lak.</b> )	bułka pszenna wrocławska 50 g ( <b>GLU.</b> ) chleb mieszany psz.-żyłt. 25 g ( <b>GLU.</b> ) Jajo gotowane 50 g ( <b>JAJ.</b> ) szynka gotowana drobiowa 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 ( <b>Lak.</b> ) Ser żółty 30 g ( <b>Lak.</b> ) Rzodkiew biała z zieleniną 100 g Masło 82% 10 g ( <b>Lak.</b> ) Herbata czarna bez cukru 250 ml Budyń waniliowy na mleku niskosłodzony 200 ml ( <b>Lak.</b> )	
24.06.2025 wtorek	Posiłek nocny					Chleb razowy 25 g ( <b>GLU.</b> ) 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
28.06.2025 sobota	Śniadanie	Zupa ml. ryżowa 300 ml ( <b>Lak.</b> ) chleb razowy, żyt. 25 g ( <b>GLU.</b> ) Chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU.</b> ) masło extra 10 g ( <b>Lak.</b> ) Ser żółty 30 g ( <b>Lak.</b> ) Paróweczki drobiowe 2szt. 100 g ( <b>GLU, Sj.</b> ) Kapusta pekińska z zieleniną, sezamem i olejem 70 g ( <b>Se.</b> ) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. ryżowa 300 ml ( <b>Lak.</b> ) chleb mieszany psz.-żyt. 25 g ( <b>GLU.</b> ) bułka pszenna wrocławska 50 g ( <b>GLU.</b> ) masło extra 10 g ( <b>Lak.</b> ) Ser żółty 30 g ( <b>Lak.</b> ) Paróweczki drobiowe 2szt. 100 g ( <b>GLU, Sj.</b> ) Pomidor 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. ryżowa 300 ml ( <b>Lak.</b> ) chleb mieszany psz.-żyt. 25 g ( <b>GLU.</b> ) bułka pszenna wrocławska 50 g ( <b>GLU.</b> ) masło extra 10 g ( <b>Lak.</b> ) Serek ziółowy 50 g ( <b>Lak.</b> ) Szynka drobiowa wędlina 50 g Pomidor bez skóry 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa jarzynowa z ryżem b/mleka 300 ml ( <b>S.</b> ) chleb mieszany psz.-żyt. 25 g ( <b>GLU.</b> ) bułka pszenna wrocławska 50 g ( <b>GLU.</b> ) masło extra 10 g ( <b>Lak.</b> ) Serek ziółowy 50 g ( <b>Lak.</b> ) Szynka drobiowa wędlina 50 g Pomidor bez skóry 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. ryżowa 300 ml ( <b>Lak.</b> ) chleb razowy, żyt. 100 g ( <b>GLU.</b> ) masło extra 10 g ( <b>Lak.</b> ) Ser żółty 30 g ( <b>Lak.</b> ) Paróweczki drobiowe 2szt. 100 g ( <b>GLU, Sj.</b> ) Kapusta pekińska z zieleniną, sezamem i olejem 70 g ( <b>Se.</b> ) Herbata czarna bez cukru 250 ml	chleb razowy, żyt. 100 g ( <b>GLU.</b> ) masło extra 10 g ( <b>Lak.</b> ) Ser żółty 30 g ( <b>Lak.</b> ) Paróweczki drobiowe 2szt. 100 g ( <b>GLU, Sj.</b> ) Kapusta pekińska z zieleniną, sezamem i olejem 70 g ( <b>Se.</b> ) Herbata czarna bez cukru 250 ml	chleb razowy, żyt. 50 g ( <b>GLU.</b> ) Ser żółty 30 g ( <b>Lak.</b> ) Paróweczki drobiowe 2szt. 100 g ( <b>GLU, Sj.</b> ) Kapusta pekińska z zieleniną, sezamem i olejem 70 g ( <b>Se.</b> ) masło extra 10 g ( <b>Lak.</b> ) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa jarzynowa z ryżem b/mleka 300 ml ( <b>S.</b> ) chleb mieszany psz.-żyt. 25 g ( <b>GLU.</b> ) bułka pszenna wrocławska 50 g ( <b>GLU.</b> ) margaryna / mix do smarowania 10 g Szynka drobiowa wędlina 50 g 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 ( <b>Lak.</b> ) chleb razowy, żyt. 25 g ( <b>GLU.</b> ) chleb mieszany psz.-żyt. 50 g ( <b>GLU.</b> ) chleb mieszany psz.-żyt. 50 g ( <b>GLU.</b> ) masło extra 10 g ( <b>Lak.</b> ) Jajo gotowane 50 g ( <b>JAJ.</b> ) Serek ziółowy 50 g ( <b>Lak.</b> ) Kapusta pekińska z zieleniną, sezamem i olejem 70 g ( <b>Se.</b> ) Herbata czarna bez cukru 250 ml
	2. śniadanie	Jabłko 150 g		jabłko pieczone 100 g		Jabłko 150 g				
	Obiad	Zupa Solferino 350 ml ( <b>GLU, Lak, S.</b> ) Rumszyk smażony z cebulką 150 g ( <b>GLU, JAJ.</b> ) Kasza pęczak 200 g ( <b>GLU.</b> ) Sałatka z buraczką 200 g ( <b>Sj, mol'Le zawieraĀt: G.</b> ) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa Solferino 350 ml ( <b>GLU, Lak, S.</b> ) Rumszyk w sosie własnym, dieta 150 g ( <b>GLU, JAJ.</b> ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Buraczki gotowane 150 g ( <b>GLU.</b> ) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa szpinakowa niezabelana 350 ml ( <b>GLU, S.</b> ) Rumszyk w sosie własnym, dieta 150 g ( <b>JAJ.</b> ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Buraczki gotowane 150 g ( <b>GLU.</b> ) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa Solferino 350 ml ( <b>GLU, Lak, S.</b> ) Rumszyk w sosie własnym, dieta 150 g ( <b>GLU, JAJ.</b> ) Kasza pęczak 200 g ( <b>GLU.</b> ) Sałatka z buraczką 200 g ( <b>Sj, mol'Le zawieraĀt: G.</b> ) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa Solferino 350 ml ( <b>GLU, Lak, S.</b> ) Rumszyk w sosie własnym, dieta 150 g ( <b>GLU, JAJ.</b> ) Kasza pęczak 200 g ( <b>GLU.</b> ) Sałatka z buraczką 200 g ( <b>Sj, mol'Le zawieraĀt: G.</b> ) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa Solferino 350 ml ( <b>GLU, Lak, S.</b> ) Rumszyk w sosie własnym, dieta 150 g ( <b>GLU, JAJ.</b> ) Kasza pęczak 200 g ( <b>GLU.</b> ) Sałatka z buraczką 200 g ( <b>Sj, mol'Le zawieraĀt: G.</b> ) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa szpinakowa niezabelana 350 ml ( <b>GLU, S.</b> ) Rumszyk w sosie własnym, dieta 150 g ( <b>GLU, JAJ.</b> ) Kasza pęczak 200 g ( <b>GLU.</b> ) Buraczki gotowane 150 g ( <b>GLU.</b> ) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa szpinakowa niezabelana 350 ml ( <b>GLU, S.</b> ) Pierogi wiejskie 400 g ( <b>GLU, Lak.</b> ) Jogurt naturalny sztuka 1 szt ( <b>Lak.</b> ) Sałatka z buraczką 200 g ( <b>Sj, mol'Le zawieraĀt: G.</b> ) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	
	PD				wafle ryżowe 10 g					
Kolacja	chleb mieszany psz.-żyt. 50 g ( <b>GLU.</b> ) bułka pszenna wrocławska 25 g ( <b>GLU.</b> ) margaryna / mix do smarowania 10 g krakowska wieprzowa 50 g ( <b>Sj.</b> ) Sałatka brokułowa z sosem jogurtowym 100 g ( <b>Lak, G, Se, SO.</b> ) Herbata czarna bez cukru 250 ml serek homogenizowany waniliowy 100 g ( <b>Lak.</b> )	chleb mieszany psz.-żyt. 25 g ( <b>GLU.</b> ) bułka pszenna wrocławska 50 g ( <b>GLU.</b> ) margaryna / mix do smarowania 10 g krakowska wieprzowa 50 g ( <b>Sj.</b> ) Sałatka brokułowa z olejem 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml serek homogenizowany waniliowy 100 g ( <b>Lak.</b> )	chleb mieszany psz.-żyt. 25 g ( <b>GLU.</b> ) bułka pszenna wrocławska 50 g ( <b>GLU.</b> ) 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 ( <b>Lak.</b> )	chleb razowy, żyt. 100 g ( <b>GLU.</b> ) margaryna / mix do smarowania 10 g krakowska wieprzowa 50 g ( <b>Sj.</b> ) Sałatka brokułowa z olejem 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml serek homogenizowany naturalny 100 g ( <b>Lak.</b> )	chleb razowy, żyt. 50 g ( <b>GLU.</b> ) margaryna / mix do smarowania 10 g krakowska wieprzowa 50 g ( <b>Sj.</b> ) Sałatka brokułowa z olejem 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml serek homogenizowany naturalny 100 g ( <b>Lak.</b> )	chleb mieszany psz.-żyt. 25 g ( <b>GLU.</b> ) bułka pszenna wrocławska 50 g ( <b>GLU.</b> ) margaryna / mix do smarowania 10 g krakowska wieprzowa 50 g ( <b>Sj.</b> ) Sałatka brokułowa z olejem 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Chrupki kukurydziane 20 g	chleb mieszany psz.-żyt. 25 g ( <b>GLU.</b> ) bułka pszenna wrocławska 50 g ( <b>GLU.</b> ) margaryna / mix do smarowania 10 g Ser żółty 30 g ( <b>Lak.</b> ) Sałatka brokułowa z sosem jogurtowym 100 g ( <b>Lak, G, Se, SO.</b> ) Herbata czarna bez cukru 250 ml serek homogenizowany waniliowy 100 g ( <b>Lak.</b> )			
Posiłek nocny						Chleb razowy 25 g ( <b>GLU.</b> ) Szynka wieprzowa gotowana 50 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,