

		Podstawowa 1	Łatwostrawna 2	Łatwostrawna Z Ogr. Tl. 3	Łatwostrawna z ogr sub wydz s z 4	Bogatoresztkowa 5	Z or. łat. przys. węgl. 6B	Ubogoenergetyczna 8	BEZMLECZNA	WEGETARIANSKA
07.07.2025 poniedziałek	Śniadanie	Zupa ml. Płatki owsiane 300 ml ( <b>GLU, Lak.</b> ) Chleb razowy 25 g ( <b>GLU.</b> ) Bułka pszenna 50 g ( <b>GLU.</b> ) Masło 82% 10 g ( <b>Lak.</b> ) Połędwica z indyka 50 g Pasta z zielonego groszku ze słonecznikiem 50 g Pomidor 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Płatki owsiane 300 ml ( <b>GLU, Lak.</b> ) Chleb pszenno-żytni 25 g ( <b>GLU.</b> ) Bułka pszenna 50 g ( <b>GLU.</b> ) Masło 82% 10 g ( <b>Lak.</b> ) Połędwica z indyka 50 g Pasta z zielonego groszku ze słonecznikiem 50 g Pomidor 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Płatki owsiane 300 ml ( <b>GLU, Lak.</b> ) Chleb pszenno-żytni 25 g ( <b>GLU.</b> ) Bułka pszenna 50 g ( <b>GLU.</b> ) Masło 82% 10 g ( <b>Lak.</b> ) Połędwica z indyka 50 g Pasta z warzyw dozwolonych z zielenią 50 g ( <b>S.</b> ) Pomidor bez skóry 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa jarzynowa z płatkami owsianymi b/ml 300 ml ( <b>GLU, S.</b> ) Chleb pszenno-żytni 25 g ( <b>GLU.</b> ) Bułka pszenna 50 g ( <b>GLU.</b> ) Masło 82% 10 g ( <b>Lak.</b> ) Połędwica z indyka 50 g Pasta z warzyw dozwolonych z zielenią 50 g ( <b>S.</b> ) Pomidor 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa jarzynowa z płatkami owsianymi b/ml 300 ml ( <b>GLU, S.</b> ) Chleb razowy 100 g ( <b>GLU.</b> ) Masło 82% 10 g ( <b>Lak.</b> ) Połędwica z indyka 50 g Pasta z warzyw dozwolonych z zielenią 50 g ( <b>S.</b> ) Pomidor 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Chleb razowy 100 g ( <b>GLU.</b> ) Masło 82% 10 g ( <b>Lak.</b> ) Połędwica z indyka 50 g Pasta z zielonego groszku ze słonecznikiem 50 g Pomidor 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Chleb razowy 50 g ( <b>GLU.</b> ) Mix do smarowania 10 g Połędwica z indyka 50 g Pasta z warzyw dozwolonych z zielenią 50 g ( <b>S.</b> ) Pomidor 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa jarzynowa z płatkami owsianymi b/ml 300 ml ( <b>GLU, S.</b> ) Chleb pszenno-żytni 25 g ( <b>GLU.</b> ) Bułka pszenna 50 g ( <b>GLU.</b> ) Masło 82% 10 g ( <b>Lak.</b> ) Mix do smarowania 10 g Połędwica z indyka 100 g Pasta z zielonego groszku ze słonecznikiem 100 g Pasta z warzyw dozwolonych z zielenią 50 g ( <b>S.</b> ) Pomidor 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Płatki owsiane 300 ml ( <b>GLU, Lak.</b> ) Chleb razowy 25 g ( <b>GLU.</b> ) Bułka pszenna 50 g ( <b>GLU.</b> ) Masło 82% 10 g ( <b>Lak.</b> ) Pasta z zielonego groszku ze słonecznikiem 100 g Pasta z warzyw dozwolonych z zielenią 50 g ( <b>S.</b> ) Pomidor 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml
	2. śniadanie	Jabłko 150 g		jabłko pieczone 100 g		Jabłko 150 g				
	Obiad	Zupa Barszcz czerwony zabieleny 350 ml ( <b>GLU, Sj, Lak, SO, moLLe zawieraA+: G.</b> ) Makaron świderk z serem białym i skwarkami 400 g ( <b>GLU, JAJ, Lak, moLLe zawieraA+: Sj, G.</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki 200 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa Barszcz czerwony zabieleny 350 ml ( <b>GLU, Sj, Lak, SO, moLLe zawieraA+: G.</b> ) Makaron świderk z serem białym i masłem 400 g ( <b>GLU, JAJ, Lak, moLLe zawieraA+: Sj, G.</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki 200 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa Barszcz czerwony niezabieleny 350 ml ( <b>GLU, Sj, moLLe zawieraA+: G.</b> ) Makaron świderk z serem białym i masłem 400 g ( <b>GLU, JAJ, Lak, moLLe zawieraA+: Sj, G.</b> ) Dymia pieczona 150 g ( <b>GLU.</b> ) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa Barszcz czerwony niezabieleny 350 ml ( <b>GLU, Sj, moLLe zawieraA+: G.</b> ) Kotlet pożarski pieczony 100 g ( <b>GLU, JAJ.</b> ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki 200 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa Barszcz czerwony zabieleny 350 ml ( <b>GLU, Sj, Lak, SO, moLLe zawieraA+: G.</b> ) Kotlet pożarski pieczony 100 g ( <b>GLU, JAJ.</b> ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki 200 g Kompot wieloowocowy b/cukru 250 ml	Zupa Barszcz czerwony niezabieleny 350 ml ( <b>GLU, Sj, moLLe zawieraA+: G.</b> ) Kotlet pożarski pieczony 100 g ( <b>GLU, JAJ.</b> ) Ziemniaki z koperkiem 100 g Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki 200 g Kompot wieloowocowy b/cukru 250 ml	Zupa Barszcz czerwony niezabieleny 350 ml ( <b>GLU, Sj, moLLe zawieraA+: G.</b> ) Kotlet pożarski pieczony 100 g ( <b>GLU, JAJ.</b> ) Ziemniaki z koperkiem 100 g Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki 200 g Dymia pieczona 150 g ( <b>GLU.</b> ) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa Barszcz czerwony niezabieleny 350 ml ( <b>GLU, Sj, moLLe zawieraA+: G.</b> ) Kotlet pożarski pieczony 100 g ( <b>GLU, JAJ.</b> ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Dymia pieczona 150 g ( <b>GLU.</b> ) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa ziemniaczana na wzw. warzywnym 350 ml ( <b>S.</b> ) Makaron świderk z serem białym i masłem 400 g ( <b>GLU, JAJ, Lak, moLLe zawieraA+: Sj, G.</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki 200 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml
PD				herbatniki 30 g ( <b>GLU, JAJ, Lak.</b> )			Jogurt naturalny 1 szt ( <b>Lak.</b> )			
Kolacja	Bułka wrocławska 25 g ( <b>GLU.</b> ) Chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU.</b> ) Mix do smarowania 10 g Schab pieczony wędliina 50 g Pasta z dorsza z ryżem i warzywami 50 g ( <b>RYB, S.</b> ) Salata liść 35 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Budyń waniliowy na mleku niskosłodzony 200 ml ( <b>Lak.</b> )	Bułka wrocławska 25 g ( <b>GLU.</b> ) Chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU.</b> ) Mix do smarowania 10 g Schab pieczony wędliina 50 g Pasta z dorsza z ryżem i warzywami, dieta 50 g ( <b>RYB, S.</b> ) Salata liść 35 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Budyń waniliowy na mleku niskosłodzony 200 ml ( <b>Lak.</b> )	Bułka wrocławska 25 g ( <b>GLU.</b> ) Chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU.</b> ) Mix do smarowania 10 g Schab pieczony wędliina 50 g Pasta z dorsza z ryżem i warzywami 50 g ( <b>RYB, S.</b> ) Salata liść 35 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Serek homogenizowany nat. 100 g ( <b>Lak.</b> )	Chleb razowy 100 g ( <b>GLU.</b> ) Mix do smarowania 10 g Schab pieczony wędliina 50 g Pasta z dorsza z ryżem i warzywami 50 g ( <b>RYB, S.</b> ) Salata liść 35 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Serek homogenizowany nat. 100 g ( <b>Lak.</b> )	Chleb razowy 100 g ( <b>GLU.</b> ) Mix do smarowania 10 g Schab pieczony wędliina 50 g Pasta z dorsza z ryżem i warzywami 50 g ( <b>RYB, S.</b> ) Ogórek kiszony 50 g ( <b>G.</b> ) Salata liść 15 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Serek homogenizowany nat. 100 g ( <b>Lak.</b> )	Chleb razowy 50 g ( <b>GLU.</b> ) Mix do smarowania 10 g Schab pieczony wędliina 50 g Pasta z dorsza z ryżem i warzywami 50 g ( <b>RYB, S.</b> ) Salata liść 35 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Serek homogenizowany nat. 100 g ( <b>Lak.</b> )	Bułka wrocławska 25 g ( <b>GLU.</b> ) Chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU.</b> ) Mix do smarowania 10 g Schab pieczony wędliina 50 g Pasta z dorsza z ryżem i warzywami, dieta 50 g ( <b>RYB, S.</b> ) Salata liść 35 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Chrupki kukurydziane 20 g	Chleb pszenno-żytni 25 g ( <b>GLU.</b> ) Chleb razowy 50 g ( <b>GLU.</b> ) Mix do smarowania 10 g Ser pleśniowy 40 g ( <b>Lak.</b> ) Pasta z dorsza z ryżem i warzywami 50 g ( <b>RYB, S.</b> ) Salata liść 35 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Budyń waniliowy na mleku niskosłodzony 200 ml ( <b>Lak.</b> )		

	Podstawowa 1	Łatwostrawna 2	Łatwostrawna Z Ogr. Tl. 3	Łatwostrawna z ogr sub wydz s z 4	Bogatoresztkowa 5	Z or. łat. przys. węgl. 6B	Ubogoenergetyczna 8	BEZMLECZNA	WEGETARIANŚKA	
08.07.2025 wtorek	Śniadanie	Zupa ml. Kasza manna na ml. 300 ml (GLU, Lak.) Chleb razowy 25 g (GLU.) Bułka kajzerka 1 szt (GLU.) Masło 82% 10 g (Lak.) Kielbasa krakowska 50 g (Sj.) Jajo gotowane 50 g (JAJ.) Rzodkiewka z koperkiem 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Kasza manna na ml. 300 ml (GLU, Lak.) Chleb pszenno-żytni 25 g (GLU.) Bułka kajzerka 1 szt (GLU.) Masło 82% 10 g (Lak.) Kielbasa krakowska 50 g (Sj.) Jajo gotowane 50 g (JAJ.) Mix sałat z zieleciną, dieta 35 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Kasza manna na ml. 300 ml (GLU, Lak.) Chleb pszenno-żytni 25 g (GLU.) Bułka kajzerka 1 szt (GLU.) Masło 82% 10 g (Lak.) Szynka wieprzowa gotowana 50 g Pasta z białka jaja 50 g (JAJ, Lak.) Mix sałat z zieleciną, dieta 35 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa jarzynowa z kasza manną 300 ml (GLU, S.) Chleb pszenno-żytni 25 g (GLU.) Bułka kajzerka 1 szt (GLU.) Masło 82% 10 g (Lak.) Szynka wieprzowa gotowana 50 g Pasta z białka jaja 50 g (JAJ, Lak.) Mix sałat z zieleciną, dieta 35 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa jarzynowa z kasza manną 300 ml (GLU, S.) Chleb razowy 25 g (GLU.) Bułka grahamka 1 szt (GLU.) Masło 82% 10 g (Lak.) Kielbasa krakowska 50 g (Sj.) Jajo gotowane 50 g (JAJ.) Rzodkiewka z koperkiem 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Chleb razowy 25 g (GLU.) Bułka grahamka 1 szt (GLU.) Masło 82% 10 g (Lak.) Szynka wieprzowa gotowana 50 g Jajo gotowane 50 g (JAJ.) Rzodkiewka z koperkiem 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Chleb razowy 50 g (GLU.) Masło 82% 10 g (Lak.) Szynka wieprzowa gotowana 50 g Jajo gotowane 50 g (JAJ.) Rzodkiewka z koperkiem 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa jarzynowa z kasza manną 300 ml (GLU, S.) Chleb pszenno-żytni 25 g (GLU.) Bułka kajzerka 1 szt (GLU.) Masło 82% 10 g (Lak.) Kielbasa krakowska 50 g (Sj.) Jajo gotowane 50 g (JAJ.) Rzodkiewka z koperkiem 100 g Mix sałat z zieleciną, dieta 35 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Kasza manna na ml. 300 ml (GLU, Lak.) Chleb razowy 25 g (GLU.) Bułka grahamka 1 szt (GLU.) Mix do smarowania 10 g Jajo gotowane 100 g (JAJ.) Rzodkiewka z koperkiem 50 g Mix sałat z zieleciną, dieta 15 g Herbata czarna bez cukru 250 ml
		Galaretka owocowa niskosłodzona 150 ml				Arbuz 300 g			Galaretka owocowa niskosłodzona 150 ml	Arbuz 300 g
08.07.2025 wtorek	Obiad	Zupa grochowa 350 ml (GLU, S.) Pieczeń rzymska 100 g (GLU, JAJ.) Sos pomidorowo-paprykowy 50 g (GLU, S.) Kasza bulgur 200 g (GLU.) Ogórek z olejem i zieleciną 200 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa krupnik jaglany 350 ml (S.) Pieczeń rzymska 100 g (GLU, JAJ.) Sos koperkowy 50 g (GLU, Lak, S.) Ziemniaki z koperkiem 200 g Marchew gotowana 150 g (GLU.) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa grochowa 350 ml (GLU, S.) Pieczeń rzymska 100 g (GLU, JAJ.) Sos koperkowy 50 g (GLU, Lak, S.) Kasza bulgur 200 g (GLU.) Ogórek z olejem i zieleciną 200 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa grochowa 350 ml (GLU, S.) Pieczeń rzymska 100 g (GLU, JAJ.) Sos pomidorowo-paprykowy 50 g (GLU, S.) Kasza bulgur 200 g (GLU.) Ogórek z olejem i zieleciną 200 g Kompot wieloowocowy b/cukru 250 ml	Zupa grochowa 350 ml (GLU, S.) Pieczeń rzymska 100 g (GLU, JAJ.) Sos koperkowy 50 g (GLU, Lak, S.) Ziemniaki z koperkiem 100 g Ogórek z olejem i zieleciną 200 g Kompot wieloowocowy b/cukru 250 ml	Zupa krupnik jaglany 350 ml (S.) Pieczeń rzymska 100 g (GLU, JAJ.) Sos koperkowy 50 g (GLU, Lak, S.) Ziemniaki z koperkiem 200 g Marchew gotowana 150 g (GLU.) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa krupnik jaglany 350 ml (S.) Pieczeń rzymska 100 g (GLU, JAJ.) Sos koperkowy 50 g (GLU, Lak, S.) Ziemniaki z koperkiem 200 g Marchew gotowana 150 g (GLU.) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa krupnik jagl. na wyw. warzywnym 350 ml (S.) Kluski śląskie z masłem 375 g (GLU, JAJ.) Sos pomidorowo-paprykowy 50 g (GLU, S.) Ogórek z olejem i zieleciną 200 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	
		Jogurt naturalny 1 szt (Lak.)			Kalańfort gotowany z zieleciną 150 g					
08.07.2025 wtorek	Kolacja	Bułka wrocławska 25 g (GLU.) Chleb pszenno-żytni 50 g (GLU.) Mix do smarowania 10 g Szynka drobiowa wędlna 50 g Ser żółty 30 g (Lak.) Pomidorki koktajlowe 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Kisiel gotowany niskosłodzony 200 ml	Bułka wrocławska 25 g (GLU.) Chleb pszenno-żytni 50 g (GLU.) Mix do smarowania 10 g Twaróg 50 g (Lak.) Dżem niskosłodzony 40 g jabłko pieczone 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Kisiel gotowany b/cukru 200 ml	Chleb razowy 100 g (GLU.) Mix do smarowania 10 g Szynka drobiowa wędlna 50 g Ser żółty 30 g (Lak.) Pomidorki koktajlowe 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Kisiel gotowany b/cukru 200 ml	Chleb razowy 25 g (GLU.) Mix do smarowania 10 g Twaróg 100 g (Lak.) Pomidorki koktajlowe 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Kisiel gotowany b/cukru 200 ml	Bułka wrocławska 25 g (GLU.) Chleb pszenno-żytni 50 g (GLU.) Mix do smarowania 10 g Szynka drobiowa wędlna 50 g Ser żółty 30 g (Lak.) Dżem niskosłodzony 40 g jabłko pieczone 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Kisiel gotowany niskosłodzony 200 ml	Bułka wrocławska 25 g (GLU.) Chleb pszenno-żytni 50 g (GLU.) Mix do smarowania 10 g Szynka drobiowa wędlna 50 g Ser żółty 30 g (Lak.) Dżem niskosłodzony 40 g jabłko pieczone 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Kisiel gotowany niskosłodzony 200 ml	Bułka wrocławska 25 g (GLU.) Chleb pszenno-żytni 50 g (GLU.) Mix do smarowania 10 g Szynka drobiowa wędlna 50 g Ser żółty 30 g (Lak.) Dżem niskosłodzony 40 g jabłko pieczone 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Kisiel gotowany niskosłodzony 200 ml	Bułka wrocławska 25 g (GLU.) Chleb pszenno-żytni 50 g (GLU.) Mix do smarowania 10 g Szynka drobiowa wędlna 50 g Ser żółty 30 g (Lak.) Dżem niskosłodzony 40 g jabłko pieczone 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Kisiel gotowany niskosłodzony 200 ml	

	Podstawowa 1	Łatwostrawna 2	Łatwostrawna Z Ogr. Tl. 3	Łatwostrawna z ogr sub wydz s z 4	Bogatoresztkowa 5	Z or. łat. przys. węgl. 6B	Ubogoenergetyczna 8	BEZMLECZNA	WEGETARIANŚKA	
09.07.2025 środa	Śniadanie	Zupa ml. Kasza kukurydziana na ml. 300 ml ( <b>Lak.</b> ) Chleb razowy 25 g ( <b>GLU.</b> ) Bułka pszenna 50 g ( <b>GLU.</b> ) Masło 82% 10 g ( <b>Lak.</b> ) Kielbasa szynkowa wieprzowa 50 g ( <b>GLU, Sj, Lak.</b> ) Pasta hummus z suszonymi pomidorami i zieleniną 50 g Salata lodowa z zieleniną 35 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Kasza kukurydziana na ml. 300 ml ( <b>Lak.</b> ) Chleb pszenno-żytni 25 g ( <b>GLU.</b> ) Bułka pszenna 50 g ( <b>GLU.</b> ) Masło 82% 10 g ( <b>Lak.</b> ) Kielbasa szynkowa wieprzowa 50 g ( <b>GLU, Sj, Lak.</b> ) Ser biały, plaster 50 g ( <b>Lak.</b> ) Salata lodowa z zieleniną 35 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Kasza kukurydziana na ml. 300 ml ( <b>Lak.</b> ) Chleb pszenno-żytni 25 g ( <b>GLU.</b> ) Bułka pszenna 50 g ( <b>GLU.</b> ) Masło 82% 10 g ( <b>Lak.</b> ) Połędwica z indyka 50 g Ser biały, plaster 50 g ( <b>Lak.</b> ) Salata lodowa z zieleniną 35 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą b/mleka 300 ml ( <b>S.</b> ) Chleb pszenno-żytni 25 g ( <b>GLU.</b> ) Bułka pszenna 50 g ( <b>GLU.</b> ) Masło 82% 10 g ( <b>Lak.</b> ) Połędwica z indyka 50 g Ser biały, plaster 50 g ( <b>Lak.</b> ) Salata lodowa z zieleniną 35 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą b/mleka 300 ml ( <b>S.</b> ) Chleb razowy 100 g ( <b>GLU.</b> ) Masło 82% 10 g ( <b>Lak.</b> ) Kielbasa szynkowa wieprzowa 50 g ( <b>GLU, Sj, Lak.</b> ) Pasta hummus z suszonymi pomidorami i zieleniną 50 g Salata lodowa z zieleniną 35 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Chleb razowy 100 g ( <b>GLU.</b> ) Masło 82% 10 g ( <b>Lak.</b> ) Kielbasa szynkowa wieprzowa 50 g ( <b>GLU, Sj, Lak.</b> ) Pasta hummus z suszonymi pomidorami i zieleniną 50 g Salata lodowa z zieleniną 35 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Chleb razowy 50 g ( <b>GLU.</b> ) Mix do smarowania 10 g Pasta hummus z suszonymi pomidorami i zieleniną 100 g Salata lodowa z zieleniną 35 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą b/mleka 300 ml ( <b>S.</b> ) Chleb pszenno-żytni 25 g ( <b>GLU.</b> ) Bułka pszenna 50 g ( <b>GLU.</b> ) Masło 82% 10 g ( <b>Lak.</b> ) Kielbasa szynkowa wieprzowa 50 g ( <b>GLU, Sj, Lak.</b> ) Mix do smarowania 10 g Kielbasa szynkowa wieprzowa 50 g ( <b>GLU, Sj, Lak.</b> ) Pasta hummus z suszonymi pomidorami i zieleniną 50 g Schab pieczony wędlina 50 g Salata lodowa z zieleniną 35 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Kasza kukurydziana na ml. 300 ml ( <b>Lak.</b> ) Chleb pszenno-żytni 25 g ( <b>GLU.</b> ) Bułka pszenna 50 g ( <b>GLU.</b> ) Masło 82% 10 g ( <b>Lak.</b> ) Kielbasa szynkowa wieprzowa 50 g ( <b>GLU, Sj, Lak.</b> ) Pasta hummus z suszonymi pomidorami i zieleniną 50 g Ser biały, plaster 50 g ( <b>Lak.</b> ) Salata lodowa z zieleniną 35 g Herbata czarna bez cukru 250 ml
		2. śniadanie	Banan 1 sztuka 150 g				Ser biały, plaster 50 g ( <b>Lak.</b> )		Banan 1 sztuka 150 g	
09.07.2025 środa	Obiad	Zupa Rosół z makaronem z natką pietruszki 350 ml ( <b>GLU, JAJ, S, moLLe zawieraĀt: Sj, G.</b> ) Kotlet z piersi kurczaka 100 g ( <b>GLU, JAJ.</b> ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Salatka z buraczka 200 g ( <b>Sj, moLLe zawieraĀt: G.</b> ) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa Rosół z makaronem z natką pietruszki 350 ml ( <b>GLU, JAJ, S, moLLe zawieraĀt: Sj, G.</b> ) Filet z kurczaka pieczony 100 g Sos szpinakowy b/ml 50 g ( <b>GLU.</b> ) Kasza jęczmienna 200 g ( <b>GLU.</b> ) Buraczki gotowane 150 g ( <b>GLU.</b> ) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa rosół z makaronem na wywarze warzywnym 350 ml ( <b>GLU, JAJ, S, moLLe zawieraĀt: Sj, G.</b> ) Filet z kurczaka pieczony 100 g Sos szpinakowy b/ml 50 g ( <b>GLU.</b> ) Kasza jęczmienna 200 g ( <b>GLU.</b> ) Buraczki gotowane 150 g ( <b>GLU.</b> ) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa Rosół z makaronem z natką pietruszki 350 ml ( <b>GLU, JAJ, S, moLLe zawieraĀt: Sj, G.</b> ) Filet z kurczaka pieczony 100 g Sos szpinakowy 50 g ( <b>GLU, Lak.</b> ) Kasza jęczmienna 200 g ( <b>GLU.</b> ) Salatka z buraczka 200 g ( <b>Sj, moLLe zawieraĀt: G.</b> ) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa Rosół z makaronem z natką pietruszki 350 ml ( <b>GLU, JAJ, S, moLLe zawieraĀt: Sj, G.</b> ) Filet z kurczaka pieczony 100 g Sos szpinakowy 50 g ( <b>GLU, Lak.</b> ) Kasza jęczmienna 200 g ( <b>GLU.</b> ) Salatka z buraczka 200 g ( <b>Sj, moLLe zawieraĀt: G.</b> ) Kompot wieloowocowy b/cukru 250 ml	Zupa rosół z makaronem na wywarze warzywnym 350 ml ( <b>GLU, JAJ, S, moLLe zawieraĀt: Sj, G.</b> ) Filet z kurczaka pieczony 100 g Kasza jęczmienna 200 g ( <b>GLU.</b> ) Salatka z buraczka 200 g ( <b>Sj, moLLe zawieraĀt: G.</b> ) Kompot wieloowocowy b/cukru 250 ml	Zupa Rosół z makaronem z natką pietruszki 350 ml ( <b>GLU, JAJ, S, moLLe zawieraĀt: Sj, G.</b> ) Filet z kurczaka pieczony 100 g Sos szpinakowy b/ml 50 g ( <b>GLU.</b> ) Kasza jęczmienna 200 g ( <b>GLU.</b> ) Buraczki gotowane 150 g ( <b>GLU.</b> ) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa rosół z makaronem na wywarze warzywnym 350 ml ( <b>GLU, JAJ, S, moLLe zawieraĀt: Sj, G.</b> ) Kaszotto wege 400 g ( <b>GLU, S.</b> ) Sos szpinakowy 50 g ( <b>GLU, Lak.</b> ) Salatka z buraczka 200 g ( <b>GLU.</b> ) Buraczki gotowane 150 g ( <b>GLU.</b> ) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	
		PD		Bułka maślana 1 szt ( <b>GLU, Lak.</b> )		Jabłko 150 g				
09.07.2025 środa	Kolacja	Chleb pszenno-żytni 25 g ( <b>GLU.</b> ) Chleb razowy 50 g ( <b>GLU.</b> ) Mix do smarowania 10 g Szynka wieprzowa gotowana 50 g Miód wielokwiatowy 25 g Salatka z pomidora z siemieniem lnianym i zieleniną 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Jogurt naturalny 1 szt ( <b>Lak.</b> )	Chleb pszenno-żytni 25 g ( <b>GLU.</b> ) Bułka pszenna 50 g ( <b>GLU.</b> ) Mix do smarowania 10 g Szynka wieprzowa gotowana 50 g Pomidor bez skóry 100 g Miód wielokwiatowy 25 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Jogurt naturalny 1 szt ( <b>Lak.</b> )	Chleb pszenno-żytni 25 g ( <b>GLU.</b> ) Bułka pszenna 50 g ( <b>GLU.</b> ) Mix do smarowania 10 g Szynka wieprzowa gotowana 50 g Pomidor bez skóry 100 g Miód wielokwiatowy 25 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Jogurt naturalny 1 szt ( <b>Lak.</b> )	Chleb razowy 100 g ( <b>GLU.</b> ) Mix do smarowania 10 g Szynka wieprz. gotowana 50 g Salatka z pomidora z siemieniem lnianym i zieleniną 150 g Miód wielokwiatowy 25 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Jogurt naturalny 1 szt ( <b>Lak.</b> )	Chleb razowy 100 g ( <b>GLU.</b> ) Mix do smarowania 10 g Szynka wieprz. gotowana 50 g Serek topiony 30 g ( <b>Lak.</b> ) Salatka z pomidora z siemieniem lnianym i zieleniną 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Jogurt naturalny 1 szt ( <b>Lak.</b> )	Chleb razowy 50 g ( <b>GLU.</b> ) Mix do smarowania 10 g Szynka wieprzowa gotowana 50 g Salatka z pomidora z siemieniem lnianym i zieleniną 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Jogurt naturalny 1 szt ( <b>Lak.</b> )	Chleb pszenno-żytni 25 g ( <b>GLU.</b> ) Bułka pszenna 50 g ( <b>GLU.</b> ) Mix do smarowania 10 g Szynka wieprzowa gotowana 50 g Salatka z pomidora z siemieniem lnianym i zieleniną 100 g Miód wielokwiatowy 25 g Herbata czarna bez cukru 250 ml wafle ryżowe 20 g	Chleb pszenno-żytni 25 g ( <b>GLU.</b> ) Bułka pszenna 50 g ( <b>GLU.</b> ) Mix do smarowania 10 g Serek topiony 30 g ( <b>Lak.</b> ) Salatka z pomidora z siemieniem lnianym i zieleniną 100 g Miód wielokwiatowy 25 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Jogurt naturalny 1 szt ( <b>Lak.</b> )	

	Podstawowa 1	Łatwostrawna 2	Łatwostrawna Z Ogr. Tł. 3	Łatwostrawna z ogr sub wydz s z 4	Bogatoresztkowa 5	Z or. łat. przys. węgl. 6B	Ubogoenergetyczna 8	BEZMLECZNA	WEGETARIANSKA	
10.07.2025 czwartek	Śniadanie	Zupa ml. Makaron na ml. 300 ml ( <b>GLU, JAJ, Lak, moLe zawiera</b> : <b>Sj, G.</b> ) Chleb razowy 25 g ( <b>GLU.</b> ) Chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU.</b> ) Masło 82% 10 g ( <b>Lak.</b> ) Kielbasa szynkowa wieprzowa 50 g ( <b>GLU, Sj, Lak.</b> ) Pasta z makreli z serem i ziołami 50 g ( <b>RYB, Lak.</b> ) Papryka konserwowa 50 g ( <b>G, SO.</b> ) Salata liść 15 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Makaron na ml. 300 ml ( <b>GLU, JAJ, Lak, moLe zawiera</b> : <b>Sj, G.</b> ) Chleb pszenno-żytni 25 g ( <b>GLU.</b> ) Bułka pszenna 50 g ( <b>GLU.</b> ) Masło 82% 10 g ( <b>Lak.</b> ) Kielbasa szynkowa wieprzowa 50 g ( <b>GLU, Sj, Lak.</b> ) Pasta z makreli z serem i ziołami 50 g ( <b>RYB, Lak.</b> ) Salata liść 35 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Makaron na ml. 300 ml ( <b>GLU, JAJ, Lak, moLe zawiera</b> : <b>Sj, G.</b> ) Chleb pszenno-żytni 25 g ( <b>GLU.</b> ) Bułka pszenna 50 g ( <b>GLU.</b> ) Masło 82% 10 g ( <b>Lak.</b> ) Szynka drobiowa wędlna 50 g Serek ziołowy 50 g ( <b>Lak.</b> ) Salata liść 35 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa jarzynowa z makaronem zacierka b/ml 300 ml ( <b>GLU, JAJ, S.</b> ) Chleb pszenno-żytni 25 g ( <b>GLU.</b> ) Bułka pszenna 50 g ( <b>GLU.</b> ) Masło 82% 10 g ( <b>Lak.</b> ) Szynka drobiowa wędlna 50 g Serek ziołowy 50 g ( <b>Lak.</b> ) Salata liść 35 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa jarzynowa z makaronem zacierka b/ml 300 ml ( <b>GLU, JAJ, S.</b> ) Chleb razowy 100 g ( <b>GLU.</b> ) Masło 82% 10 g ( <b>Lak.</b> ) Szynka drobiowa wędlna 50 g Pasta z makreli z serem i ziołami 50 g ( <b>RYB, Lak.</b> ) Papryka konserwowa 50 g ( <b>G, SO.</b> ) Salata liść 15 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Chleb razowy 100 g ( <b>GLU.</b> ) Masło 82% 10 g ( <b>Lak.</b> ) Szynka drobiowa wędlna 50 g Pasta z makreli z serem i ziołami 50 g ( <b>RYB, Lak.</b> ) Papryka konserwowa 50 g ( <b>G, SO.</b> ) Salata liść 15 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Chleb razowy 50 g ( <b>GLU.</b> ) Mix do smarowania 10 g Szynka drobiowa wędlna 50 g Pasta z makreli z serem i ziołami 50 g ( <b>RYB, Lak.</b> ) Salata liść 35 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa jarzynowa z makaronem zacierka b/ml 300 ml ( <b>GLU, JAJ, S.</b> ) Chleb pszenno-żytni 25 g ( <b>GLU.</b> ) Bułka pszenna 50 g ( <b>GLU.</b> ) Mix do smarowania 10 g Szynka drobiowa wędlna 50 g Salata liść 35 g jabłko prażone 60 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Makaron na ml. 300 ml ( <b>GLU, JAJ, Lak, moLe zawiera</b> : <b>Sj, G.</b> ) Chleb razowy 25 g ( <b>GLU.</b> ) Bułka pszenna 50 g ( <b>GLU.</b> ) Mix do smarowania 10 g Szynka drobiowa wędlna 50 g Salata liść 35 g Serek ziołowy 50 g ( <b>Lak.</b> ) Papryka konserwowa 50 g ( <b>G, SO.</b> ) Salata liść 15 g Herbata czarna bez cukru 250 ml
		2. śniadanie	wafle ryżowe 20 g				Arbuz 300 g		wafle ryżowe 20 g	Arbuz 300 g
10.07.2025 czwartek	Obiad	Zupa Krupnik jęczmienny z natką pietruszki 350 ml ( <b>GLU, S.</b> ) Leczo z cukinii 350 g ( <b>GLU, Sj, Lak.</b> ) Chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU.</b> ) Jabłko 150 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa Krupnik jęczmienny z natką pietruszki 350 ml ( <b>GLU, S.</b> ) Klopsiki wieprzowe, dieta 100 g ( <b>GLU, JAJ, S.</b> ) sos jarzynowy 50 g ( <b>GLU, S.</b> ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Cukinia pieczona 150 g ( <b>GLU.</b> ) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa Krupnik jęczmienny z natką pietruszki 350 ml ( <b>GLU, S.</b> ) Klopsiki wieprzowe, dieta 100 g ( <b>GLU, JAJ, S.</b> ) sos jarzynowy 50 g ( <b>GLU, S.</b> ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Fasolka szparagowa z masłem 150 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa Krupnik jęczmienny z natką pietruszki 350 ml ( <b>GLU, S.</b> ) Klopsiki wieprzowe, dieta 100 g ( <b>GLU, JAJ, S.</b> ) sos jarzynowy 50 g ( <b>GLU, S.</b> ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Fasolka szparagowa z masłem 150 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa Krupnik jęczmienny z natką pietruszki 350 ml ( <b>GLU, S.</b> ) Klopsiki wieprzowe, dieta 100 g ( <b>GLU, JAJ, S.</b> ) Leczo z cukinii 350 g ( <b>GLU, Sj, Lak.</b> ) Chleb pszenno-żytni 25 g ( <b>GLU.</b> ) Kompot wieloowocowy b/cukru 250 ml	Zupa Krupnik jęczmienny z natką pietruszki 350 ml ( <b>GLU, S.</b> ) Klopsiki wieprzowe, dieta 100 g ( <b>GLU, JAJ, S.</b> ) Leczo z cukinii 350 g ( <b>GLU, Sj, Lak.</b> ) Chleb pszenno-żytni 25 g ( <b>GLU.</b> ) Kompot wieloowocowy b/cukru 250 ml	Zupa Krupnik jęczmienny z natką pietruszki 350 ml ( <b>GLU, S.</b> ) Klopsiki wieprzowe, dieta 100 g ( <b>GLU, JAJ, S.</b> ) Leczo z cukinii b/ mięsne 350 g ( <b>GLU, S.</b> ) Chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU.</b> ) Fasolka szparagowa z masłem 150 g Cukinia pieczona 150 g ( <b>GLU.</b> ) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa ziemniaczana na wyw. warzywnym 350 ml ( <b>S.</b> ) Leczo z cukinii b/ mięsne 350 g ( <b>GLU, S.</b> ) Chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU.</b> ) Fasolka szparagowa z masłem 150 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	
		PD	Podplomyki 1 szt			Jogurt naturalny 1 szt ( <b>Lak.</b> )				
10.07.2025 czwartek	Kolacja	Bułka wrocławska 25 g ( <b>GLU.</b> ) Chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU.</b> ) Mix do smarowania 10 g Paróweczki drobiowe 2szt. 100 g ( <b>GLU, Sj.</b> ) Salatka z pomidora i ogórka z siemieniem Inianym 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Budyń waniliowy na mleku niskosłodzony 200 ml ( <b>Lak.</b> )	Chleb pszenno-żytni 25 g ( <b>GLU.</b> ) Bułka pszenna 50 g ( <b>GLU.</b> ) Mix do smarowania 10 g Poledwica z indyka 50 g Pasta z warzyw dozwolonych z zieleciną 50 g ( <b>S.</b> ) Mix salat z zieleciną, dieta 35 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Budyń waniliowy na mleku niskosłodzony 200 ml ( <b>Lak.</b> )	Chleb razowy 100 g ( <b>GLU.</b> ) Mix do smarowania 10 g Kielbasa krakowska 50 g ( <b>Sj.</b> ) Pasta z warzyw dozwolonych z zieleciną 50 g ( <b>S.</b> ) Salatka z pomidora i ogórka z siemieniem Inianym 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Budyń waniliowy na mleku niskosłodzony 200 ml ( <b>Lak.</b> )	Chleb razowy 100 g ( <b>GLU.</b> ) Mix do smarowania 10 g Kielbasa krakowska 50 g ( <b>Sj.</b> ) Pasta z soczewicy 50 g Salatka z pomidora i ogórka z siemieniem Inianym 100 g Herbata czarna bez cukru ml Serek homogenizowany nat. 100 g ( <b>Lak.</b> )	Chleb razowy 50 g ( <b>GLU.</b> ) Mix do smarowania 10 g Poledwica z indyka 50 g Pasta z soczewicy 50 g Salatka z pomidora i ogórka z siemieniem Inianym 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Serek homogenizowany nat. 100 g ( <b>Lak.</b> )	Chleb pszenno-żytni 25 g ( <b>GLU.</b> ) Bułka pszenna 50 g ( <b>GLU.</b> ) Mix do smarowania 10 g Kielbasa krakowska 50 g ( <b>Sj.</b> ) Pasta z warzyw dozwolonych z zieleciną 50 g ( <b>S.</b> ) Salatka z pomidora i ogórka z siemieniem Inianym 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Chrupki kukurydziane 40 g	Chleb pszenno-żytni 25 g ( <b>GLU.</b> ) Bułka pszenna 50 g ( <b>GLU.</b> ) Mix do smarowania 10 g Kielbasa krakowska 50 g ( <b>Sj.</b> ) Pasta z warzyw dozwolonych z zieleciną 50 g ( <b>S.</b> ) Salatka z pomidora i ogórka z siemieniem Inianym 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Budyń waniliowy na mleku niskosłodzony 200 ml ( <b>Lak.</b> )		

	Podstawowa 1	Łatwostrawna 2	Łatwostrawna Z Ogr. Tl. 3	Łatwostrawna z ogr sub wydz s z 4	Bogatoresztkowa 5	Z or. łat. przys. węgl. 6B	Ubogoenergetyczna 8	BEZMLECZNA	WEGETARIANŚKA
11.07.2025 piątek	Śniadanie	Zupa ml. Płatki jęczmienne na ml. 300 ml ( <b>GLU, Lak.</b> ) Chleb pszenno-żytni 25 g ( <b>GLU.</b> ) Bułka pszenna 50 g ( <b>GLU.</b> ) Masło 82% 10 g ( <b>Lak.</b> ) Twarożek z owocami 50 g ( <b>Lak.</b> ) Dżem niskosłodzony 40 g Jabłko 150 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Płatki jęczmienne na ml. 300 ml ( <b>GLU, Lak.</b> ) Chleb pszenno-żytni 25 g ( <b>GLU.</b> ) Bułka pszenna 50 g ( <b>GLU.</b> ) Masło 82% 10 g ( <b>Lak.</b> ) Twarożek z owocami 50 g ( <b>Lak.</b> ) Miód wielokwiatowy 25 g jabłko pieczone 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa jarzynowa z płatkami jęczmiennymi b/ml 300 ml ( <b>GLU, S.</b> ) Chleb pszenno-żytni 25 g ( <b>GLU.</b> ) Bułka pszenna 50 g ( <b>GLU.</b> ) Masło 82% 10 g ( <b>Lak.</b> ) Twarożek z owocami 50 g ( <b>Lak.</b> ) Miód wielokwiatowy 25 g jabłko pieczone 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Płatki jęczmienne na ml. 300 ml ( <b>GLU, Lak.</b> ) Chleb razowy 100 g ( <b>GLU.</b> ) Masło 82% 10 g ( <b>Lak.</b> ) Kielbasa szynkowa wieprzowa 50 g ( <b>GLU, Si, Lak.</b> ) Twarożek z ziarnami 50 g ( <b>Lak.</b> ) Rzodkiewka- plastry 100 g Twarożek z ziarnami 50 g ( <b>Lak.</b> ) Rzodkiewka- plastry 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Chleb razowy 100 g ( <b>GLU.</b> ) Masło 82% 10 g ( <b>Lak.</b> ) Kielbasa szynkowa wieprzowa 50 g ( <b>GLU, Si, Lak.</b> ) Twarożek z ziarnami 50 g ( <b>Lak.</b> ) Rzodkiewka- plastry 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Chleb razowy 50 g ( <b>GLU.</b> ) Mix do smarowania 10 g Twarożek z ziarnami 100 g ( <b>Lak.</b> ) Rzodkiewka- plastry 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa jarzynowa z płatkami jęczmiennymi b/ml 300 ml ( <b>GLU, S.</b> ) Chleb pszenno-żytni 25 g ( <b>GLU.</b> ) Bułka pszenna 50 g ( <b>GLU.</b> ) Mix do smarowania 10 g Kielbasa szynkowa wieprzowa 50 g ( <b>GLU, Si, Lak.</b> ) Mix do smarowania 10 g Kielbasa szynkowa wieprzowa 50 g ( <b>GLU, Si, Lak.</b> ) Salata liść 35 g Dżem niskosłodzony 80 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Płatki jęczmienne na ml. 300 ml ( <b>GLU, Lak.</b> ) Chleb razowy 25 g ( <b>GLU.</b> ) Bułka pszenna 50 g ( <b>GLU.</b> ) Mix do smarowania 10 g Twarożek z owocami 50 g ( <b>Lak.</b> ) Miód wielokwiatowy 25 g Jabłko 150 g Herbata czarna bez cukru 250 ml
		Rogalik maślany 1 szt ( <b>GLU, Lak.</b> )				Jabłko 150 g			
11.07.2025 piątek	Obiad	Zupa jarzynowa z brukselką 350 ml ( <b>GLU, Lak, S.</b> ) Leniwe z bułką tartą i masłem 350 g ( <b>GLU, JAJ, Lak.</b> ) Surówka z marchewki i jabłka 200 g ( <b>Lak.</b> ) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa jarzynowa b/ml dieta 350 ml ( <b>GLU, S.</b> ) Ryba zapiekana w sosie pietruszkowym 150 g ( <b>GLU, RYB, Lak.</b> ) Ryż biały 200 g Sos grecki dieta 150 g ( <b>GLU, S.</b> ) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa jarzynowa b/ml dieta 350 ml ( <b>GLU, S.</b> ) Ryba zapiekana w sosie pietruszkowym 150 g ( <b>GLU, RYB, Lak.</b> ) Ryż brązowy 200 g Surówka z marchewki i jabłka 200 g ( <b>Lak.</b> ) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa jarzynowa b/ml dieta 350 ml ( <b>GLU, S.</b> ) Ryba zapiekana w sosie pietruszkowym 150 g ( <b>GLU, RYB, Lak.</b> ) Ryż brązowy 200 g Surówka z marchewki i jabłka 200 g ( <b>Lak.</b> ) Kompot wieloowocowy b/cukru 250 ml	Zupa jarzynowa z brukselką 350 ml ( <b>GLU, Lak, S.</b> ) Ryba zapiekana w sosie pietruszkowym 150 g ( <b>GLU, RYB, Lak.</b> ) Ryż brązowy 100 g Surówka z marchewki i jabłka 200 g ( <b>Lak.</b> ) Kompot wieloowocowy b/cukru 250 ml	Zupa jarzynowa b/ml dieta 350 ml ( <b>GLU, S.</b> ) Ryba zapiekana w sosie pietruszkowym 150 g ( <b>GLU, RYB, Lak.</b> ) Ryż biały 200 g Sos grecki 150 g ( <b>GLU, S.</b> ) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa jarzynowa b/ml dieta 350 ml ( <b>GLU, S.</b> ) Ryba zapiekana w sosie pietruszkowym 150 g ( <b>GLU, RYB, Lak.</b> ) Ryż biały 200 g Sos grecki 150 g ( <b>GLU, S.</b> ) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa jarzynowa na warzywie warzywnym b/ml 350 ml ( <b>GLU, S.</b> ) Leniwe z bułką tartą i masłem 350 g ( <b>GLU, JAJ, Lak.</b> ) Surówka z marchewki i jabłka 200 g ( <b>Lak.</b> ) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml
		Chrupki kukurydziane 20 g			Serek wiejski 150 g ( <b>Lak.</b> )				
11.07.2025 piątek	Kolacja	Chleb pszenno-żytni 25 g ( <b>GLU.</b> ) Bułka pszenna 50 g ( <b>GLU.</b> ) Mix do smarowania 10 g Jajo gotowane 100 g ( <b>JAJ.</b> ) Salatka brokułowo-kalafirowa 150 g ( <b>JAJ, Lak, G.</b> ) Herbata czarna bez cukru 250 ml Kisiel gotowany niskosłodzony 200 ml	Chleb pszenno-żytni 25 g ( <b>GLU.</b> ) Bułka pszenna 50 g ( <b>GLU.</b> ) Mix do smarowania 10 g Połędwica z indyka 50 g Pasta z białka jaja 50 g ( <b>JAJ, Lak.</b> ) Salata liść 35 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Kisiel gotowany niskosłodzony 200 ml	Chleb razowy 100 g ( <b>GLU.</b> ) Mix do smarowania 10 g Jajo gotowane 100 g ( <b>JAJ.</b> ) Salatka brokułowo-kalafirowa 150 g ( <b>JAJ, Lak, G.</b> ) Herbata czarna bez cukru 250 ml Kisiel gotowany b/cukru 200 ml	Chleb razowy 50 g ( <b>GLU.</b> ) Mix do smarowania 10 g Połędwica z indyka 50 g ( <b>JAJ.</b> ) Salata liść 35 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Kisiel gotowany b/cukru 200 ml	Chleb pszenno-żytni 25 g ( <b>GLU.</b> ) Bułka pszenna 50 g ( <b>GLU.</b> ) Mix do smarowania 10 g Jajo gotowane 100 g ( <b>JAJ.</b> ) Salata liść 35 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Chrupki kukurydziane 20 g	Chleb pszenno-żytni 25 g ( <b>GLU.</b> ) Bułka pszenna 25 g ( <b>GLU.</b> ) Mix do smarowania 10 g Jajo gotowane 100 g ( <b>JAJ.</b> ) Salata liść 35 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Chrupki kukurydziane 20 g brokułowo-kalafirowa 150 g ( <b>JAJ, Lak, G.</b> ) Herbata czarna bez cukru 250 ml Kisiel gotowany niskosłodzony 200 ml		

		Podstawowa 1	Łatwostrawna 2	Łatwostrawna Z Ogr. Tl. 3	Łatwostrawna z ogr sub wydz s z 4	Bogatoresztkowa 5	Z or. łat. przys. węgl. 6B	Ubogoenergetyczna 8	BEZMLECZNA	WEGETARIANŚKA	
12.07.2025 sobota	Śniadanie	Zupa ml. ryżowa 300 ml ( <b>Lak.</b> ) Chleb razowy 25 g ( <b>GLU.</b> ) Chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU.</b> ) Masło 82% 10 g ( <b>Lak.</b> ) Kielbasa krakowska 50 g ( <b>Si.</b> ) Ser żółty 30 g ( <b>Lak.</b> ) Pomidor 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. ryżowa 300 ml ( <b>Lak.</b> ) Chleb pszenno-żytni 25 g ( <b>GLU.</b> ) Bułka pszenna 50 g ( <b>GLU.</b> ) Masło 82% 10 g ( <b>Lak.</b> ) Kielbasa krakowska 50 g ( <b>Si.</b> ) Ser żółty 30 g ( <b>Lak.</b> ) Pomidor 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. ryżowa 300 ml ( <b>Lak.</b> ) Chleb pszenno-żytni 25 g ( <b>GLU.</b> ) Bułka pszenna 50 g ( <b>GLU.</b> ) Masło 82% 10 g ( <b>Lak.</b> ) Kielbasa szynkowa wieprzowa 50 g ( <b>GLU, Si, Lak.</b> ) Ser biały, plaster 50 g ( <b>Lak.</b> ) Pomidor bez skóry 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa jarzynowa z ryżem b/mleka 300 ml ( <b>S.</b> ) Chleb pszenno-żytni 25 g ( <b>GLU.</b> ) Bułka pszenna 50 g ( <b>GLU.</b> ) Masło 82% 10 g ( <b>Lak.</b> ) Kielbasa szynkowa wieprzowa 50 g ( <b>GLU, Si, Lak.</b> ) Ser biały, plaster 50 g ( <b>Lak.</b> ) Pomidor bez skóry 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. ryżowa 300 ml ( <b>Lak.</b> ) Chleb razowy 100 g ( <b>GLU.</b> ) Masło 82% 10 g ( <b>Lak.</b> ) Kielbasa krakowska 50 g ( <b>Si.</b> ) Ser biały, plaster 50 g ( <b>Lak.</b> ) Pomidor 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Chleb razowy 100 g ( <b>GLU.</b> ) Masło 82% 10 g ( <b>Lak.</b> ) Kielbasa krakowska 50 g ( <b>Si.</b> ) Ser żółty 30 g ( <b>Lak.</b> ) Pomidor 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Chleb razowy 50 g ( <b>GLU.</b> ) Mix do smarowania 10 g Kielbasa szynkowa wieprzowa 50 g ( <b>GLU, Si, Lak.</b> ) Ser biały, plaster 50 g ( <b>Lak.</b> ) Pomidor 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa jarzynowa z ryżem b/mleka 300 ml ( <b>S.</b> ) Chleb pszenno-żytni 25 g ( <b>GLU.</b> ) Bułka pszenna 50 g ( <b>GLU.</b> ) Mix do smarowania 10 g Kielbasa szynkowa wieprzowa 50 g ( <b>GLU, Si, Lak.</b> ) Ser żółty 30 g ( <b>Lak.</b> ) Pomidor 100 g Dżem niskosłodzony 40 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. ryżowa 300 ml ( <b>Lak.</b> ) Chleb pszenno-żytni 25 g ( <b>GLU.</b> ) Bułka pszenna 50 g ( <b>GLU.</b> ) Mix do smarowania 10 g Ser żółty 30 g ( <b>Lak.</b> ) Ser biały, plaster 50 g ( <b>Lak.</b> ) Pomidor 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	
	2. śniadanie	Banan 1 sztuka 150 g				Melon 150 g			Banan 1 sztuka 150 g		
	Obiad	Zupa dyniowa krem 350 ml ( <b>GLU, Lak, S.</b> ) Gulasz warzywny z wieprzowiną 150 g ( <b>GLU, S.</b> ) Kasza pęczak 200 g ( <b>GLU.</b> ) Surówka z białej kapusty 200 g ( <b>JAJ, Lak, G, SO.</b> ) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa dyniowa krem 350 ml ( <b>GLU, Lak, S.</b> ) Gulasz warzywny z wieprzowiną 150 g ( <b>GLU, S.</b> ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Szpinak gotowany 150 g ( <b>GLU.</b> ) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa dyniowa krem b/ śmietany 350 ml ( <b>GLU, S.</b> ) Gulasz wieprzowy, dieta 150 g ( <b>GLU, S.</b> ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Szpinak gotowany 150 g ( <b>GLU.</b> ) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa dyniowa krem 350 ml ( <b>GLU, Lak, S.</b> ) Gulasz warzywny z wieprzowiną 150 g ( <b>GLU, S.</b> ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z białej kapusty 200 g ( <b>JAJ, Lak, G, SO.</b> ) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa dyniowa krem 350 ml ( <b>GLU, Lak, S.</b> ) Gulasz warzywny z wieprzowiną 150 g ( <b>GLU, S.</b> ) Kasza pęczak 200 g ( <b>GLU.</b> ) Surówka z białej kapusty 200 g ( <b>JAJ, Lak, G, SO.</b> ) Kompot wieloowocowy b/cukru 250 ml	Zupa dyniowa krem b/ śmietany 350 ml ( <b>GLU, S.</b> ) Gulasz warzywny z wieprzowiną 150 g ( <b>GLU, S.</b> ) Kasza pęczak 100 g ( <b>GLU.</b> ) Surówka z białej kapusty 200 g ( <b>JAJ, Lak, G, SO.</b> ) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa dyniowa krem b/ śmietany 350 ml ( <b>GLU, S.</b> ) Gulasz wieprzowy, dieta 150 g ( <b>GLU, S.</b> ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Szpinak gotowany 150 g ( <b>GLU.</b> ) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa dyniowa krem b/ śmietany 350 ml ( <b>GLU, S.</b> ) Gulasz warzywny wege 150 g ( <b>GLU, Lak, S.</b> ) Kasza pęczak 200 g ( <b>GLU.</b> ) Szpinak gotowany 150 g ( <b>GLU.</b> ) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa dyniowa krem b/ śmietany 350 ml ( <b>GLU, S.</b> ) Gulasz warzywny wege 150 g ( <b>GLU, Lak, S.</b> ) Kasza pęczak 200 g ( <b>GLU.</b> ) Szpinak gotowany 150 g ( <b>GLU.</b> ) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	
PD				herbatniki 30 g ( <b>GLU, JAJ, Lak.</b> )			Mandarynka 100 g				
Kolacja	Chleb pszenno-żytni 25 g ( <b>GLU.</b> ) Bułka pszenna 50 g ( <b>GLU.</b> ) Mix do smarowania 10 g Paszтет pieczony drobiowy 100 g ( <b>GLU, JAJ, S.</b> ) Ogórek kiszony 50 g ( <b>G.</b> ) Salata liść 15 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Jogurt naturalny 1 szt ( <b>Lak.</b> )	Chleb pszenno-żytni 25 g ( <b>GLU.</b> ) Bułka pszenna 50 g ( <b>GLU.</b> ) Mix do smarowania 10 g Schab pieczony wędlina 50 g Salatka jarzynowa z olejem 100 g ( <b>S.</b> ) Herbata czarna bez cukru 250 ml Jogurt naturalny 1 szt ( <b>Lak.</b> )		Chleb razowy 100 g ( <b>GLU.</b> ) Mix do smarowania 10 g Paszтет pieczony drobiowy 100 g ( <b>GLU, JAJ, S.</b> ) Ogórek kiszony 50 g ( <b>G.</b> ) Salata liść 15 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Jogurt naturalny 1 szt ( <b>Lak.</b> )	Chleb razowy 100 g ( <b>GLU.</b> ) Mix do smarowania 10 g Paszтет pieczony drobiowy 100 g ( <b>GLU, JAJ, S.</b> ) Ogórek kiszony 100 g ( <b>G.</b> ) Salata liść 15 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Jogurt naturalny 1 szt ( <b>Lak.</b> )	Chleb razowy 50 g ( <b>GLU.</b> ) Mix do smarowania 10 g Schab pieczony wędlina 50 g Ogórek kiszony 50 g ( <b>G.</b> ) Salata liść 15 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Jogurt naturalny 1 szt ( <b>Lak.</b> )	Chleb pszenno-żytni 25 g ( <b>GLU.</b> ) Bułka pszenna 50 g ( <b>GLU.</b> ) Mix do smarowania 10 g Paszтет pieczony drobiowy 100 g ( <b>GLU, JAJ, S.</b> ) Ogórek kiszony 50 g ( <b>G.</b> ) Salata liść 15 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Chrupki kukurydziane 20 g	Chleb pszenno-żytni 25 g ( <b>GLU.</b> ) Bułka pszenna 50 g ( <b>GLU.</b> ) Mix do smarowania 10 g Serek topiony 60 g ( <b>Lak.</b> ) Ogórek kiszony 50 g ( <b>G.</b> ) Salatka jarzynowa z olejem 100 g ( <b>S.</b> ) Herbata czarna bez cukru 250 ml Jogurt naturalny 1 szt ( <b>Lak.</b> )			

	Podstawowa 1	Łatwostrawna 2	Łatwostrawna Z Ogr. Tł. 3	Łatwostrawna z ogr sub wydz s z 4	Bogatoresztkowa 5	Z or. łat. przys. węgl. 6B	Ubogoenergetyczna 8	BEZMLECZNA	WEGETARIANŚKA	
13.07.2025 niedziela	Śniadanie	Zupa ml. Kasza manna na ml. 300 ml ( <b>GLU, Lak.</b> ) Chleb razowy 25 g ( <b>GLU.</b> ) Chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU.</b> ) Masło 82% 10 g ( <b>Lak.</b> ) Szynka wieprzowa gotowana 50 g Jajo gotowane 50 g ( <b>JAJ.</b> ) Rzodkiewka z koperkiem 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Kasza manna na ml. 300 ml ( <b>GLU, Lak.</b> ) Chleb pszenno-żytni 25 g ( <b>GLU.</b> ) Bułka pszenna 50 g ( <b>GLU.</b> ) Masło 82% 10 g ( <b>Lak.</b> ) Szynka wieprzowa gotowana 50 g Jajo gotowane 50 g ( <b>JAJ.</b> ) Salata liść 35 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Kasza manna na ml. 300 ml ( <b>GLU, Lak.</b> ) Chleb pszenno-żytni 25 g ( <b>GLU.</b> ) Bułka pszenna 50 g ( <b>GLU.</b> ) Masło 82% 10 g ( <b>Lak.</b> ) Szynka wieprzowa gotowana 50 g Pasta z białka jaja 50 g ( <b>JAJ, Lak.</b> ) Salata liść 35 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa jarzynowa z kasza manną 300 ml ( <b>GLU, S.</b> ) Chleb pszenno-żytni 25 g ( <b>GLU.</b> ) Bułka pszenna 50 g ( <b>GLU.</b> ) Masło 82% 10 g ( <b>Lak.</b> ) Szynka wieprzowa gotowana 50 g Jajo gotowane 50 g ( <b>JAJ, Lak.</b> ) Salata liść 35 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Kasza manna na ml. 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 Jajo gotowane 50 g ( <b>JAJ.</b> ) Rzodkiewka z koperkiem 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Chleb razowy 100 g ( <b>GLU.</b> ) Masło 82% 10 g ( <b>Lak.</b> ) Szynka wieprzowa gotowana 50 g Jajo gotowane 50 g ( <b>JAJ.</b> ) Rzodkiewka z koperkiem 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Chleb razowy 50 g ( <b>GLU.</b> ) Masło 82% 10 g ( <b>Lak.</b> ) Szynka wieprzowa gotowana 50 g Rzodkiewka z koperkiem 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa jarzynowa z kasza manną 300 ml ( <b>GLU, S.</b> ) Bułka wrocławska 25 g ( <b>GLU.</b> ) Chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU.</b> ) Mix do smarowania 10 g Szynka wieprzowa gotowana 50 g Jajo gotowane 50 g ( <b>JAJ.</b> ) Salata liść 35 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Kasza manna na ml. 300 ml ( <b>GLU, Lak.</b> ) Chleb razowy 25 g ( <b>GLU.</b> ) Chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU.</b> ) Mix do smarowania 10 g Jajo gotowane 50 g ( <b>JAJ.</b> ) Mix do smarowania 10 g Szynka wieprzowa gotowana 50 g Jajo gotowane na miękko 100 g ( <b>JAJ.</b> ) Rzodkiewka z koperkiem 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml
		2. śniadanie	Jabłko 150 g		jabłko pieczone 100 g		Jabłko 150 g			
	Obiad	Zupa Selerowa z makaronem 350 ml ( <b>GLU, JAJ, Lak, S, molLe zawieraĄt: Sj, G.</b> ) Udziec pieczony 100 g Ziemniaki z koperkiem 200 g Brokuł na parze 150 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa Selerowa z makaronem b/ śmietany 350 ml ( <b>GLU, JAJ, S, molLe zawieraĄt: Sj, G.</b> ) Udziec zawijany, dieta 100 g Sos koperkowy 50 g ( <b>GLU, Lak, S.</b> ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Marchew gotowana 150 g ( <b>GLU.</b> ) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa Selerowa z makaronem b/ śmietany 350 ml ( <b>GLU, JAJ, Lak, S, molLe zawieraĄt: Sj, G.</b> ) Udziec pieczony 100 g Ziemniaki z koperkiem 200 g Brokuł na parze 150 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa Selerowa z makaronem 350 ml ( <b>GLU, JAJ, Lak, S, molLe zawieraĄt: Sj, G.</b> ) Udziec pieczony 100 g Ziemniaki z koperkiem 200 g Brokuł na parze 150 g Kompot wieloowocowy b/cukru 250 ml	Zupa Selerowa z makaronem b/ śmietany 350 ml ( <b>GLU, JAJ, S, molLe zawieraĄt: Sj, G.</b> ) Udziec zawijany, dieta 100 g Ziemniaki z koperkiem 100 g Brokuł na parze 150 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa Selerowa z makaronem b/ śmietany 350 ml ( <b>GLU, JAJ, S, molLe zawieraĄt: Sj, G.</b> ) Udziec pieczony 100 g Ziemniaki z koperkiem 200 g Marchew gotowana 150 g ( <b>GLU.</b> ) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa Selerowa z makaronem b/ śmietany 350 ml ( <b>GLU, JAJ, S, molLe zawieraĄt: Sj, G.</b> ) Udziec pieczony 100 g Ziemniaki z koperkiem 200 g Jogurt naturalny 1 szt ( <b>Lak.</b> ) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa ziemniaczana na wzw. warzywnym 350 ml ( <b>S.</b> ) Naleśniki z twarogiem waniliowym i śmietaną 250 g ( <b>GLU, JAJ, Lak.</b> ) Jogurt naturalny 1 szt ( <b>Lak.</b> ) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	
		PD			Chrupki kukurydziane 20 g		Jogurt naturalny 1 szt ( <b>Lak.</b> )			
Kolacja	Bułka wrocławska 25 g ( <b>GLU.</b> ) Chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU.</b> ) Mix do smarowania 10 g Kielbasa krakowska 50 g ( <b>Sj.</b> ) Pasta z tuńczyka z ryżem i warzywami 50 g ( <b>RYB, S.</b> ) Mix salat z zieleniną, dieta 35 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Serek homogenizowany naturalny 100 g ( <b>Lak.</b> )	Chleb pszenno-żytni 25 g ( <b>GLU.</b> ) Bułka pszenna 50 g ( <b>GLU.</b> ) Mix do smarowania 10 g Kielbasa krakowska 50 g ( <b>Sj.</b> ) Pasta z tuńczyka z ryżem i warzywami, dieta 50 g ( <b>RYB, S.</b> ) Mix salat z zieleniną, dieta 35 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Serek homogenizowany naturalny 100 g ( <b>Lak.</b> )	Chleb pszenno-żytni 25 g ( <b>GLU.</b> ) Bułka pszenna 50 g ( <b>GLU.</b> ) Mix do smarowania 10 g Polędwica z indyka 50 g Pasta z warzyw dozwolonych z ryżem 50 g ( <b>S.</b> ) Mix salat z zieleniną, dieta 35 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Serek homogenizowany naturalny 100 g ( <b>Lak.</b> )	Chleb razowy 100 g ( <b>GLU.</b> ) Mix do smarowania 10 g Kielbasa krakowska 50 g ( <b>Sj.</b> ) Pasta z tuńczyka z ryżem i warzywami 100 g ( <b>RYB, S.</b> ) Mix salat z zieleniną, dieta 35 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Serek homogenizowany naturalny 100 g ( <b>Lak.</b> )	Chleb razowy 100 g ( <b>GLU.</b> ) Mix do smarowania 10 g Kielbasa krakowska 50 g ( <b>Sj.</b> ) Pasta z tuńczyka z ryżem i warzywami 50 g ( <b>RYB, S.</b> ) Mix salat z zieleniną, dieta 35 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Serek homogenizowany naturalny 100 g ( <b>Lak.</b> )	Chleb razowy 100 g ( <b>GLU.</b> ) Mix do smarowania 10 g Kielbasa krakowska 50 g ( <b>Sj.</b> ) Pasta z tuńczyka z ryżem i warzywami 50 g ( <b>RYB, S.</b> ) Mix salat z zieleniną, dieta 35 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Serek homogenizowany nat. 100 g ( <b>Lak.</b> )	Chleb razowy 50 g ( <b>GLU.</b> ) Mix do smarowania 10 g Pasta z tuńczyka z ryżem i warzywami 50 g ( <b>RYB, S.</b> ) Mix salat z zieleniną, dieta 35 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Serek homogenizowany nat. 100 g ( <b>Lak.</b> )	Bułka wrocławska 25 g ( <b>GLU.</b> ) Chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU.</b> ) Mix do smarowania 10 g Polędwica z indyka 50 g Pasta z tuńczyka z ryżem i warzywami 50 g ( <b>RYB, S.</b> ) Mix salat z zieleniną, dieta 35 g Herbata czarna bez cukru 250 ml wafle ryżowe 20 g	Bułka pszenna 50 g ( <b>GLU.</b> ) Chleb pszenno-żytni 25 g ( <b>GLU.</b> ) Mix do smarowania 10 g Pasta z tuńczyka z ryżem i warzywami 50 g ( <b>RYB, S.</b> ) Pasta z warzyw dozwolonych z ryżem 50 g ( <b>S.</b> ) Mix salat z zieleniną, dieta 35 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Serek homogenizowany naturalny 100 g ( <b>Lak.</b> )	

### **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,