







	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	
31.07.2025 czwartek	Śniadanie	Zupa ml. Kasza manna na ml. 300 ml ( <b>GLU, Lak.</b> ) chleb mieszany psz.-żyt. 25 g ( <b>GLU, Lak.</b> ) bułka pszenna wrocławska 50 g ( <b>GLU, Lak.</b> ) Szynka drobiowa wędliną 50 g Pasta z zielonego groszku ze słonecznikiem 100 g Pomidorki koktajlowe 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Kasza manna na ml. 300 ml ( <b>GLU, Lak.</b> ) chleb mieszany psz.-żyt. 25 g ( <b>GLU, Lak.</b> ) bułka pszenna wrocławska 50 g ( <b>GLU, Lak.</b> ) masło extra 10 g ( <b>Lak.</b> ) Szynka drobiowa wędliną 50 g Serek ziółowy 50 g ( <b>Lak.</b> ) Pomidorki koktajlowe 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Kasza manna na ml. 300 ml ( <b>GLU, Lak.</b> ) chleb mieszany psz.-żyt. 25 g ( <b>GLU, Lak.</b> ) bułka pszenna wrocławska 50 g ( <b>GLU, Lak.</b> ) masło extra 10 g ( <b>Lak.</b> ) Schab pieczony wędliną 50 g Serek ziółowy 50 g ( <b>Lak.</b> ) Pomidor bez skóry 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa jarzynowa z kaszą manną 300 ml ( <b>GLU, S, Lak.</b> ) chleb mieszany psz.-żyt. 25 g ( <b>GLU, Lak.</b> ) bułka pszenna wrocławska 50 g ( <b>GLU, Lak.</b> ) masło extra 10 g ( <b>Lak.</b> ) Szynka drobiowa wędliną 50 g Pasta z zielonego groszku ze słonecznikiem 100 g Pomidorki koktajlowe 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Kasza manna na ml. 300 ml ( <b>GLU, Lak.</b> ) chleb razowy, żyt. 100 g ( <b>GLU, Lak.</b> ) Szynka drobiowa wędliną 50 g Pasta z zielonego groszku ze słonecznikiem 100 g Pomidorki koktajlowe 100 g masło extra 10 g ( <b>Lak.</b> ) Herbata czarna bez cukru 250 ml	chleb razowy, żyt. 100 g ( <b>GLU, Lak.</b> ) Szynka drobiowa wędliną 50 g Pasta z zielonego groszku ze słonecznikiem 100 g Pomidorki koktajlowe 100 g masło extra 10 g ( <b>Lak.</b> ) Herbata czarna bez cukru 250 ml	chleb razowy, żyt. 75 g ( <b>GLU, Lak.</b> ) Szynka drobiowa wędliną 50 g Pasta z zielonego groszku ze słonecznikiem 100 g Pomidorki koktajlowe 100 g masło extra 10 g ( <b>Lak.</b> ) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa jarzynowa z kaszą manną 300 ml ( <b>GLU, S, Lak.</b> ) chleb mieszany psz.-żyt. 25 g ( <b>GLU, Lak.</b> ) bułka pszenna wrocławska 50 g ( <b>GLU, Lak.</b> ) margaryna / mix do smarowania 10 g Szynka drobiowa wędliną 50 g Pasta z zielonego groszku ze słonecznikiem 100 g Pomidorki koktajlowe 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Kasza manna na ml. 300 ml ( <b>GLU, Lak.</b> ) chleb mieszany psz.-żyt. 25 g ( <b>GLU, Lak.</b> ) bułka pszenna wrocławska 50 g ( <b>GLU, Lak.</b> ) masło extra 10 g ( <b>Lak.</b> ) Szynka drobiowa wędliną 50 g Serek ziółowy 100 g ( <b>Lak.</b> ) Pasta z zielonego groszku ze słonecznikiem 100 g Pomidorki koktajlowe 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml
		Galaretką owocową niskosłodzoną 150 ml			herbatniki 30 g ( <b>GLU, JAJ, Lak.</b> )	Jabłko 150 g			Galaretką owocową niskosłodzoną 150 ml	Jabłko 150 g
31.07.2025 czwartek	Obiad	Zupa Solferino 350 ml ( <b>GLU, Lak, S.</b> ) Filet z kurczaka pieczony 100 g Sos śmietanowo - serowy 50 g ( <b>GLU, Lak.</b> ) Ryż biały 200 g Fasolka szparagowa z bułką tartą i masłem 150 g ( <b>GLU, Lak.</b> ) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa Solferino 350 ml ( <b>GLU, Lak, S.</b> ) Potrawka z kurczaka z ziołami 150 g ( <b>GLU, Lak, S.</b> ) Ryż biały 200 g Buraczki gotowane 150 g ( <b>GLU, Lak.</b> ) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa jarzynowa na wywarze warzywnym b/ml 350 ml ( <b>GLU, S.</b> ) Potrawka z kurczaka z ziołami b/śmietany 150 g ( <b>GLU, S.</b> ) Ryż biały 200 g Buraczki gotowane 150 g ( <b>GLU, Lak.</b> ) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa Solferino 350 ml ( <b>GLU, Lak, S.</b> ) Filet z kurczaka pieczony 100 g Sos śmietanowo - serowy 50 g ( <b>GLU, Lak.</b> ) Ryż brązowy 200 g Fasolka szparagowa z masłem 150 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa Solferino 350 ml ( <b>GLU, Lak, S.</b> ) Filet z kurczaka pieczony 100 g Sos śmietanowo - serowy 50 g ( <b>GLU, Lak.</b> ) Ryż brązowy 200 g Fasolka szparagowa z masłem 150 g Kompot wieloowocowy b/cukru 250 ml	Zupa Solferino 350 ml ( <b>GLU, Lak, S.</b> ) Potrawka z kurczaka z ziołami 150 g ( <b>GLU, Lak, S.</b> ) Ryż brązowy 200 g Fasolka szparagowa z masłem 150 g Kompot wieloowocowy b/cukru 250 ml	Zupa jarzynowa na wywarze warzywnym b/ml 350 ml ( <b>GLU, S.</b> ) Potrawka z kurczaka z ziołami b/śmietany 150 g ( <b>GLU, S.</b> ) Ryż biały 200 g Buraczki gotowane 150 g ( <b>GLU, Lak.</b> ) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa jarzynowa na wywarze warzywnym b/ml 350 ml ( <b>GLU, S.</b> ) Ryż zapiekany z jabłkami 350 g Jogurt naturalny sztuka 1 szt ( <b>Lak.</b> ) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	
					chrupki kukurydziane 20 g	Chrupki kukurydziane 20 g				
31.07.2025 czwartek	Kolacja	chleb mieszany psz.-żyt. 50 g ( <b>GLU, Lak.</b> ) bułka pszenna wrocławska 25 g ( <b>GLU, Lak.</b> ) Kielbaski Frankfurterki 2 sztuki 100 g Ser żółty 30 g ( <b>Lak.</b> ) Sałatka z czerwonej papryki 100 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Budyń waniliowy na mleku niskosłodzony 200 ml ( <b>Lak.</b> )	chleb mieszany psz.-żyt. 25 g ( <b>GLU, Lak.</b> ) bułka pszenna wrocławska 50 g ( <b>GLU, Lak.</b> ) szynkowa wieprzowa 50 g ( <b>GLU, S, Lak.</b> ) Ser żółty 30 g ( <b>Lak.</b> ) Mix sałat z zieleniną, dieta 35 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Budyń waniliowy na mleku niskosłodzony 200 ml ( <b>Lak.</b> )	chleb mieszany psz.-żyt. 25 g ( <b>GLU, Lak.</b> ) bułka pszenna wrocławska 50 g ( <b>GLU, Lak.</b> ) Szynka wieprzowa gotowana 50 g Pasta z warzyw dozwolonych z zieleniną 50 g ( <b>S.</b> ) Mix sałat z zieleniną, dieta 35 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Budyń waniliowy na mleku niskosłodzony 200 ml ( <b>Lak.</b> )	chleb mieszany psz.-żyt. 25 g ( <b>GLU, Lak.</b> ) bułka pszenna wrocławska 50 g ( <b>GLU, Lak.</b> ) Szynka wieprzowa gotowana 50 g Pasta z warzyw dozwolonych z zieleniną 50 g ( <b>S.</b> ) Mix sałat z zieleniną, dieta 35 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Jogurt naturalny szt 1 szt ( <b>Lak.</b> )	chleb razowy, żyt. 100 g ( <b>GLU, Lak.</b> ) Kielbaski Frankfurterki 2 sztuki 100 g Ser żółty 30 g ( <b>Lak.</b> ) Sałatka z czerwonej papryki 100 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Jogurt naturalny szt 1 szt ( <b>Lak.</b> )	chleb razowy, żyt. 100 g ( <b>GLU, Lak.</b> ) Kielbaski Frankfurterki 2 sztuki 100 g Ser żółty 30 g ( <b>Lak.</b> ) Sałatka z czerwonej papryki 100 g Mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Jogurt naturalny szt 1 szt ( <b>Lak.</b> )	chleb mieszany psz.-żyt. 25 g ( <b>GLU, Lak.</b> ) bułka pszenna wrocławska 50 g ( <b>GLU, Lak.</b> ) szynkowa wieprzowa 50 g ( <b>GLU, S, Lak.</b> ) Pasta warzywna z zieleniną 100 g ( <b>S.</b> ) Mix sałat z zieleniną, dieta 35 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Chrupki kukurydziane 20 g	chleb mieszany psz.-żyt. 25 g ( <b>GLU, Lak.</b> ) bułka pszenna wrocławska 50 g ( <b>GLU, Lak.</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>Lak.</b> ) Pasta warzywna z zieleniną 100 g ( <b>S.</b> ) Sałatka z czerwonej papryki 100 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Budyń waniliowy na mleku niskosłodzony 200 ml ( <b>Lak.</b> )	
							chleb razowy, żyt. 30 g ( <b>GLU, Lak.</b> ) 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	
02.08.2025 sobota	Śniadanie	Zupa ml. Makaron zacierka na ml. 300 ml (GLU, JAJ, Lak.) Bułka pszenna 50 g (GLU.) Chleb razowy 25 g (GLU.) Pasta z makreli z serem i ziołami 100 g (RYB, Lak.) Ogórek małosolny 100 g Masło 82% 10 g (Lak.) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Makaron zacierka na ml. 300 ml (GLU, JAJ, Lak.) Chleb pszenno-żytni 25 g (GLU.) Bułka pszenna 50 g (GLU.) Miód wielokwiatowy 25 g (GLU.) Szynka wieprzowa gotowana 50 g Pomidor 100 g Masło 82% 10 g (Lak.) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Makaron zacierka na ml. 300 ml (GLU, JAJ, Lak.) Bułka pszenna 50 g (GLU.) Chleb pszenno-żytni 25 g (GLU.) Masło 82% 10 g (Lak.) Miód wielokwiatowy 25 g (GLU.) Szynka wieprzowa gotowana 50 g Pomidor bez skóry 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa jarzynowa z makaronem zacierka b/ml 300 ml (GLU, JAJ, S.) Bułka pszenna 50 g (GLU.) Chleb pszenno-żytni 25 g (GLU.) Masło 82% 10 g (Lak.) Miód wielokwiatowy 25 g (GLU.) Szynka wieprzowa gotowana 50 g Pomidor bez skóry 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Makaron zacierka na ml. 300 ml (GLU, JAJ, Lak.) Chleb razowy 100 g (GLU.) Masło 82% 10 g (Lak.) Pasta z makreli z serem i ziołami 100 g (RYB, Lak.) Ogórek małosolny 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Chleb razowy 100 g (GLU.) Masło 82% 10 g (Lak.) Pasta z makreli z serem i ziołami 100 g (RYB, Lak.) Ogórek małosolny 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Chleb razowy 100 g (GLU.) Mix do smarowania 10 g Pasta z makreli z serem i ziołami 100 g (RYB, Lak.) Ogórek małosolny 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa jarzynowa z makaronem zacierka b/ml 300 ml (GLU, JAJ, S.) Bułka pszenna 50 g (GLU.) Chleb pszenno-żytni 25 g (GLU.) Mix do smarowania 10 g Miód wielokwiatowy 25 g Szynka wieprzowa gotowana 50 g Pomidor 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Makaron zacierka na ml. 300 ml (GLU, JAJ, Lak.) Bułka pszenna 50 g (GLU.) Chleb razowy 25 g (GLU.) Pasta z makreli z serem i ziołami 100 g (RYB, Lak.) Ogórek małosolny 100 g Masło 82% 10 g (Lak.) Herbata czarna bez cukru 250 ml
		Arbuz 300 g		Biszkopty 20 g (GLU, JAJ, mol'le zawiera: ORZ, Sj, Lak, Se.)		Kiwi 100 g			Arbuz 300 g	
02.08.2025 sobota	Obiad	Zupa jarzynowa z brukselką 350 ml (GLU, Lak, S.) Udziec pieczony w ziołach 100 g Kasza jęczmienna 200 g (GLU.) Surówka z marchwi z chrzanem 200 g (Lak, SO.) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa jarzynowa dieta 350 ml (GLU, Lak, S.) Udziec pieczony w ziołach 100 g Sos jogurtowy z warzywami 50 g (GLU, Lak, S.) Kasza jęczmienna 200 g (GLU.) Szpinak gotowany 150 g (GLU.) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa jarzynowa na wywarze warzywnym b/ml 350 ml (GLU, S.) Udziec pieczony w ziołach 100 g Sos jogurtowy z warzywami 50 g (GLU, Lak, S.) Ziemniaki z koperkiem 200 g Szpinak gotowany 150 g (GLU.) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa jarzynowa z brukselką 350 ml (GLU, Lak, S.) Udziec pieczony w ziołach 100 g Kasza jęczmienna 200 g (GLU.) Surówka z marchwi z chrzanem 200 g (Lak, SO.) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa jarzynowa z brukselką 350 ml (GLU, Lak, S.) Udziec pieczony w ziołach 100 g Kasza jęczmienna 200 g (GLU.) Surówka z marchwi z chrzanem 200 g (Lak, SO.) Kompot wieloowocowy b/cukru 250 ml	Zupa jarzynowa z brukselką 350 ml (GLU, Lak, S.) Udziec pieczony w ziołach 100 g Sos jogurtowy z warzywami 50 g (GLU, Lak, S.) Kasza jęczmienna 200 g (GLU.) Surówka z marchwi z chrzanem 200 g (Lak, SO.) Kompot wieloowocowy b/cukru 250 ml	Zupa jarzynowa na wywarze warzywnym b/ml 350 ml (GLU, S.) Udziec pieczony w ziołach 100 g Kasza jęczmienna 200 g (GLU.) Szpinak gotowany 150 g (GLU.) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa jarzynowa na wywarze warzywnym b/ml 350 ml (GLU, S.) Pierogi z serem i kaszą gryczaną 300 g (GLU, Lak.) Surówka z marchwi z chrzanem 200 g (Lak, SO.) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	
					Chrupki kukurydziane 20 g	Chrupki kukurydziane 20 g				
02.08.2025 sobota	Kolacja	Chleb pszenno-żytni 50 g (GLU.) Bułka wrocławska 25 g (GLU.) Jajo gotowane 50 g (JAJ.) Poledwica z indyka 50 g Salata liść 35 g Mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Jogurt owocowy 1 szt (Lak.)	Chleb pszenno-żytni 25 g (GLU.) Bułka pszenna 50 g (GLU.) Jajo gotowane 50 g (JAJ.) Poledwica z indyka 50 g Salata liść 35 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Jogurt owocowy 1 szt (Lak.)	Chleb pszenno-żytni 25 g (GLU.) Bułka pszenna 50 g (GLU.) Jajo gotowane na międko 50 g (JAJ.) Poledwica z indyka 50 g Salata liść 35 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Jogurt owocowy 1 szt (Lak.)	Chleb pszenno-żytni 25 g (GLU.) Bułka pszenna 50 g (GLU.) Mix do smarowania 10 g Jajo gotowane na międko 50 g (JAJ.) Poledwica z indyka 50 g Salata liść 35 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Jogurt naturalny 1 szt (Lak.)	Chleb razowy 100 g (GLU.) Mix do smarowania 10 g Jajo gotowane 50 g (JAJ.) Poledwica z indyka 50 g Salata liść 35 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Jogurt naturalny 1 szt (Lak.)	Chleb razowy 100 g (GLU.) Mix do smarowania 10 g Jajo gotowane 50 g (JAJ.) Poledwica z indyka 50 g Salata liść 35 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Jogurt naturalny 1 szt (Lak.)	Chleb pszenno-żytni 25 g (GLU.) Bułka pszenna 50 g (GLU.) Mix do smarowania 10 g Jajo gotowane 50 g (JAJ.) Poledwica z indyka 50 g Salata liść 35 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Chrupki kukurydziane 20 g	Chleb pszenno-żytni 25 g (GLU.) Bułka pszenna 50 g (GLU.) Jajo gotowane 50 g (JAJ.) ser zółty pełnotłusty 50 g (Lak.) Salata liść 35 g Mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Jogurt owocowy 1 szt (Lak.)	
							Chleb razowy 30 g (GLU.) Szynka wieprzowa gotowana 25 g			
02.08.2025 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,