

		Podstawowa 1	Łatwostrawna 2	Łatwostrawna Z Ogr. Ti. 3	Łatwostrawna z ogr sub wydz s z 4	Bogatoresztkowa 5	Z or. łat. przys. węgl. 6A	Bogatobiałkowa 9	BEZMLECZNA	WEGETARIANSKA	
11.08.2025, poniedziałek	Śniadanie	Zupa ml. Płatki owsiane 300 ml (GLU, Lak.) Chleb razowy 25 g (GLU.) Bułka pszenna 50 g (GLU.) Masło 82% 10 g (Lak.) Szynka wieprzowa gotowana 50 g Twarożek z zieleciną 50 g (Lak.) Ogórek zielony 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Płatki owsiane 300 ml (GLU, Lak.) Chleb pszenno-żytni 25 g (GLU.) Bułka pszenna 50 g (GLU.) Masło 82% 10 g (Lak.) Szynka wieprzowa gotowana 50 g Twarożek z zieleciną 50 g (Lak.) Sałata liść 35 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa jarzynowa z płatkami owsianymi b/ml 300 ml (GLU, S.) Chleb pszenno-żytni 25 g (GLU.) Bułka pszenna 50 g (GLU.) Masło 82% 10 g (Lak.) Szynka wieprzowa gotowana 50 g Twarożek z zieleciną 50 g (Lak.) Ogórek zielony 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa jarzynowa z płatkami owsianymi b/ml 300 ml (GLU, S.) Chleb razowy 100 g (GLU.) Masło 82% 10 g (Lak.) Szynka wieprzowa gotowana 50 g Twarożek z zieleciną 50 g (Lak.) Ogórek zielony 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Chleb razowy 100 g (GLU.) Masło 82% 10 g (Lak.) Szynka wieprzowa gotowana 50 g Twarożek z zieleciną 50 g (Lak.) Ogórek zielony 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Płatki owsiane 300 ml (GLU, Lak.) Chleb pszenno-żytni 25 g (GLU.) Bułka pszenna 50 g (GLU.) Masło 82% 10 g (Lak.) Szynka wieprzowa gotowana 50 g Twarożek z zieleciną 50 g (Lak.) Sałata liść 35 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa jarzynowa z płatkami owsianymi b/ml 300 ml (GLU, S.) Chleb pszenno-żytni 25 g (GLU.) Bułka pszenna 50 g (GLU.) Masło 82% 10 g (Lak.) Szynka wieprzowa gotowana 50 g Twarożek z zieleciną 50 g (Lak.) Ogórek zielony 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa jarzynowa z płatkami owsianymi b/ml 300 ml (GLU, S.) Chleb pszenno-żytni 25 g (GLU.) Bułka pszenna 50 g (GLU.) Masło 82% 10 g (Lak.) Szynka wieprzowa gotowana 50 g Twarożek z zieleciną 50 g (Lak.) Ogórek zielony 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Płatki owsiane 300 ml (GLU, Lak.) Chleb razowy 25 g (GLU.) Bułka pszenna 50 g (GLU.) Masło 82% 10 g (Lak.) Szynka wieprzowa gotowana 50 g Twarożek z zieleciną 50 g (Lak.) Ogórek zielony 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	
	2. śniadanie	Biszkopty 20 g (GLU, JAJ, moŁŁ'e zawieraÄt: ORZ, Sj, Lak, Se.)				śliwki 100 g		skyr naturalny 1 szt (Lak, moŁŁ'e zawieraÄt: Lak.)	Chrupki kukurydziane 20 g	Biszkopty 20 g (GLU, JAJ, moŁŁ'e zawieraÄt: ORZ, Sj, Lak, Se.)	
	Obiad	Zupa z fasolki szparagowej 350 ml (Lak, S.) Łazanki z kapustą i mięsem 400 g (GLU, JAJ, Sj, Lak, moŁŁ'e zawieraÄt: Sj, G.) Jabłko 150 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa jarzynowa b/ml dieta 350 ml (GLU, S.) Kotlet mielony pieczony 100 g (GLU, JAJ.) Ziemniaki z koperkiem 200 g Buraczki gotowane 150 g (GLU.) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml			Zupa z fasolki szparagowej 350 ml (Lak, S.) Kotlet mielony 100 g (GLU, JAJ.) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z cukinii 200 g (JAJ, Lak, G, SO.) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa z fasolki szparagowej 350 ml (Lak, S.) Kotlet mielony pieczony 100 g (GLU, JAJ.) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z cukinii 200 g (JAJ, Lak, G, SO.) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa jarzynowa b/ml dieta 350 ml (GLU, S.) Kotlet mielony pieczony 200 g (GLU, JAJ.) Ziemniaki z koperkiem 100 g Buraczki gotowane 150 g (GLU.) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa jarzynowa b/ml dieta 350 ml (GLU, S.) Kotlet mielony pieczony 100 g (GLU, JAJ.) Ziemniaki z koperkiem 200 g Buraczki gotowane 150 g (GLU.) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa jarzynowa na wywarze warzywnym b/ml 350 ml (GLU, S.) Naleśniki z dżemem 2szt. 250 g (GLU, JAJ, Lak.) skyr naturalny 1 szt (Lak, moŁŁ'e zawieraÄt: Lak.) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	
	PD				Banan 1 sztuka 150 g			Kalańior gotowany z zieleciną 150 g			
Kolacja	Bułka wrocławska 25 g (GLU.) Chleb pszenno-żytni 50 g (GLU.) Mix do smarowania 15 g Serek topiony (2 szt.) 35 g (Lak.) Połędwica z indyka 50 g Sałatka z pomidora z siemieniem lnianym i zieleciną 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 15 g Połędwica z indyka 50 g jabłko pieczone 100 g Miód wielokwiatowy 25 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Kisiel gotowany niskosłodzony 200 ml			Chleb razowy 100 g (GLU.) Mix do smarowania 15 g Serek topiony (2 szt.) 35 g (Lak.) Połędwica z indyka 50 g Sałatka z pomidora z siemieniem lnianym i zieleciną 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 15 g Serek topiony (2 szt.) 70 g (Lak.) Połędwica z indyka 50 g Sałatka z pomidora z siemieniem lnianym i zieleciną 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Kisiel gotowany b/cukru 200 ml	Bułka pszenna 25 g (GLU.) Chleb pszenno-żytni 50 g (GLU.) Mix do smarowania 15 g Serek topiony (2 szt.) 70 g Szynka drobiowa wędlina 100 g jabłko pieczone 100 g Miód wielokwiatowy 25 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Kisiel gotowany niskosłodzony 200 ml	Chleb razowy 50 g (GLU.) Mix do smarowania 15 g Serek topiony (2 szt.) 70 g (Lak.) jabłko pieczone 100 g Miód wielokwiatowy 25 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Kisiel gotowany b/cukru 200 ml		
Posiłek noonny						Chleb razowy 25 g (GLU.) Kiełbasa krakowska 25 g (Sj.)					

		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	Bogatobiałkowa 9	BEZMLECZNA	WEGETARIANSKA	
13.08.2025 środa	Śniadanie	Zupa ml. Kasza manna na ml. 300 ml (GLU, Lak.) Chleb razowy 25 g (GLU.) Bułka pszenna 50 g (GLU.) Masło 82% 10 g (Lak.) Połędwica z indyka 50 g Pasta z fasoli z ziarnami 50 g (Se.) Ogórek kiszony 100 g (G.) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Kasza manna na ml. 300 ml (GLU, Lak.) Chleb pszenno-żytni 25 g (GLU.) Bułka pszenna 50 g (GLU.) Masło 82% 10 g (Lak.) Połędwica z indyka 50 g Ser biały, plaster 50 g (Lak.) Sałata lodowa z zieleniną 35 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa jarzynowa z kaszą manną 300 ml (GLU, S.) Chleb pszenno-żytni 25 g (GLU.) Bułka pszenna 50 g (GLU.) Masło 82% 10 g (Lak.) Połędwica z indyka 50 g Ser biały, plaster 50 g (Lak.) Sałata lodowa z zieleniną 35 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa jarzynowa z kaszą manną 300 ml (GLU, S.) Chleb razowy 100 g (GLU.) Masło 82% 10 g (Lak.) Połędwica z indyka 50 g Pasta z fasoli z ziarnami 50 g (Se.) Ogórek kiszony 100 g (G.) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Chleb razowy 100 g (GLU.) Masło 82% 10 g (Lak.) Połędwica z indyka 50 g Pasta z fasoli z ziarnami 50 g (Se.) Ogórek kiszony 100 g (G.) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Chleb razowy 100 g (GLU.) Masło 82% 10 g (Lak.) Połędwica z indyka 50 g Pasta z fasoli z ziarnami 50 g (Se.) Ogórek kiszony 100 g (G.) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Chleb razowy 100 g (GLU.) Masło 82% 10 g (Lak.) Połędwica z indyka 50 g Pasta z fasoli z ziarnami 50 g (Se.) Ogórek kiszony 100 g (G.) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Kasza manna na ml. 300 ml (GLU, Lak.) Chleb pszenno-żytni 25 g (GLU.) Bułka pszenna 50 g (GLU.) Masło 82% 10 g (Lak.) Połędwica z indyka 100 g Ser biały, plaster 100 g (Lak.) Sałata lodowa z zieleniną 35 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa jarzynowa z kaszą manną 300 ml (GLU, S.) Chleb pszenno-żytni 25 g (GLU.) Bułka pszenna 50 g (GLU.) Mix do smarowania 15 g Połędwica z indyka 100 g Sałata lodowa z zieleniną 35 g Miód wielokwiatowy 50 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Kasza manna na ml. 300 ml (GLU, Lak.) Chleb pszenno-żytni 25 g (GLU.) Chleb razowy 50 g (GLU.) Masło 82% 10 g (Lak.) Połędwica z indyka 50 g Pasta z fasoli z ziarnami 50 g (Se.) Ogórek kiszony 100 g (G.) Herbata czarna bez cukru 250 ml
	2. śniadanie	Chrupki kukurydziane 20 g				Papryka świeża paski 75 g		Chrupki kukurydziane 20 g			
	Obiad	Zupa szpinakowa zabieleniana 350 ml (GLU, Lak, S.) Schab pieczony w sosie własnym 100 g (GLU.) Ziemniaki z koperkiem 200 g Sałatka z buraczka 200 g (Si, moLLe zawieraAt: G.) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa szpinakowa zabieleniana 350 ml (GLU, Lak, S.) Ryż zapiekany z jabłkami 350 g Jogurt naturalny 1 szt (Lak.) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa szpinakowa niezabieleniana 350 ml (GLU, S.) Ryż zapiekany z jabłkami 350 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa szpinakowa zabieleniana 350 ml (GLU, Lak, S.) Schab pieczony w sosie własnym 100 g (GLU.) Ziemniaki z koperkiem 200 g Sałatka z buraczka 200 g (Si, moLLe zawieraAt: G.) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa szpinakowa zabieleniana 350 ml (GLU, Lak, S.) Schab pieczony w sosie własnym 100 g (GLU.) Ziemniaki z koperkiem 200 g Sałatka z buraczka 200 g (Si, moLLe zawieraAt: G.) Kompot wieloowocowy b/cukru 250 ml	Zupa szpinakowa zabieleniana 350 ml (GLU, Lak, S.) Schab pieczony w sosie własnym 200 g (GLU.) Ziemniaki z koperkiem 200 g Jarzynka gotowana 150 g (GLU, S.) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa szpinakowa niezabieleniana 350 ml (GLU, S.) Schab pieczony w sosie własnym 100 g (GLU.) Ziemniaki z koperkiem 200 g Jarzynka gotowana 150 g (GLU, S.) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa szpinakowa niezabieleniana 350 ml (GLU, S.) Schab pieczony w sosie własnym 100 g (GLU.) Ziemniaki z koperkiem 200 g Jarzynka gotowana 150 g (GLU, S.) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa szpinakowa niezabieleniana 350 ml (GLU, S.) Ryż zapiekany z jabłkami 350 g Jogurt naturalny 1 szt (Lak.) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa szpinakowa niezabieleniana 350 ml (GLU, S.) Ryż zapiekany z jabłkami 350 g Jogurt naturalny 1 szt (Lak.) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml
	PD				Bułka maślana 1 szt (GLU, Lak.)		Gruszka 200 g				
Kolacja	Chleb pszenno-żytni 25 g (GLU.) Chleb razowy 50 g (GLU.) Mix do smarowania 15 g Kielbaski frankfurterki 3szt. 100 g (moLLe zawieraAt: GLU, Lak, S.) Kapusta pekińska z marchewką i ziarnem 50 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Budyń waniliowy na mleku niskosłodzony 200 ml (Lak.)	Chleb pszenno-żytni 25 g (GLU.) Bułka pszenna 50 g (GLU.) Mix do smarowania 15 g Schab pieczony wędliną 50 g Sałatka makaron. z pomidorem i olejem 150 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Budyń waniliowy na mleku niskosłodzony 200 ml (Lak.)		Chleb razowy 100 g (GLU.) Mix do smarowania 15 g Kielbaski frankfurterki 3szt. 100 g (moLLe zawieraAt: GLU, Lak, S.) Kapusta pekińska z marchewką i ziarnem 50 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Serek homogen. natur. (1szt.) 150 g (Lak.)	Chleb razowy 100 g (GLU.) Mix do smarowania 15 g Kielbaski frankfurterki 3szt. 100 g (moLLe zawieraAt: GLU, Lak, S.) Kapusta pekińska z marchewką i ziarnem 50 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Serek homogen. natur. (1szt.) 150 g (Lak.)	Chleb pszenno-żytni 25 g (GLU.) Bułka pszenna 50 g (GLU.) Mix do smarowania 15 g Pasta mięsna z warzywami i zieleniną 100 g (S.) Kapusta pekińska z marchewką i ziarnem 50 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Serek homogen. natur. (1szt.) 150 g (Lak.)	Chleb pszenno-żytni 25 g (GLU.) Bułka pszenna 50 g (GLU.) Mix do smarowania 15 g Pasta mięsna z warzywami i zieleniną 100 g (S.) Kapusta pekińska z marchewką i ziarnem 50 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Serek homogen. natur. (1szt.) 150 g (Lak.)	Chleb pszenno-żytni 25 g (GLU.) Bułka pszenna 50 g (GLU.) Mix do smarowania 15 g Pasta mięsna z warzywami i zieleniną 100 g (S.) Kapusta pekińska z marchewką i ziarnem 50 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Serek homogen. natur. (1szt.) 150 g (Lak.)	Chleb pszenno-żytni 25 g (GLU.) Chleb pszenno-żytni 50 g (GLU.) Mix do smarowania 15 g Jajo gotowane 100 g (JAJ.) Sałatka makaron. z pomidorem i olejem 150 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Serek homogen. natur. (1szt.) 150 g (Lak.)	Chleb pszenno-żytni 25 g (GLU.) Chleb pszenno-żytni 50 g (GLU.) Mix do smarowania 15 g Jajo gotowane 100 g (JAJ.) Sałatka makaron. z pomidorem i olejem 150 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Serek homogen. natur. (1szt.) 150 g (Lak.)	
Posiłek nocny						Chleb razowy 25 g (GLU.) Połędwica z indyka 25 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,