

	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	
15.09.2025 poniedziałek	Śniadanie	Zupa ml. Makaron zacierka na ml. 300 ml (<u>GLU, Lak, mol'Le zawiera</u> <u>A</u> : JAJ, ORZ, G, L.) chleb razowy, żyt. 25 g (<u>GLU</u>) Bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU</u>) Masło 82% 10 g (<u>Lak</u>) Ser żółty 30 g (<u>Lak</u>) Kiełbasą krakowską 50 g (<u>mol'Le zawiera</u> <u>A</u> : <u>GLU, Sj, Lak</u>) Ogórek kiszony 50 g (<u>G</u>) Mix sałat z zieleniną, dieta 15 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Makaron zacierka na ml. 300 ml (<u>GLU, Lak, mol'Le zawiera</u> <u>A</u> : JAJ, ORZ, G, L.) chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (<u>GLU</u>) Bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU</u>) Masło 82% 10 g (<u>Lak</u>) Ser żółty 30 g (<u>Lak</u>) Kiełbasą krakowską 50 g (<u>mol'Le zawiera</u> <u>A</u> : <u>GLU, Sj, Lak</u>) Mix sałat z zieleniną, dieta 35 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Makaron zacierka na ml. 300 ml (<u>GLU, Lak, mol'Le zawiera</u> <u>A</u> : JAJ, ORZ, G, L.) chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (<u>GLU</u>) Bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU</u>) Masło 82% 10 g (<u>Lak</u>) Twarożek z zieleniną 50 g (<u>Lak</u>) Szynka drobiowa gotowana 50 g Mix sałat z zieleniną, dieta 35 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa jarzynowa z makaronem zacierka b/ml 300 ml (<u>GLU, S, mol'Le zawiera</u> <u>A</u> : JAJ, ORZ, G, L.) chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (<u>GLU</u>) Bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU</u>) Masło 82% 10 g (<u>Lak</u>) Twarożek z zieleniną 50 g (<u>Lak</u>) Szynka drobiowa gotowana 50 g Mix sałat z zieleniną, dieta 35 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Makaron zacierka na ml. 300 ml (<u>GLU, Lak, mol'Le zawiera</u> <u>A</u> : JAJ, ORZ, G, L.) chleb razowy, żyt. 30 g (<u>GLU</u>) Bułka grahamka 50g 1 szt (<u>GLU</u>) Masło 82% 10 g (<u>Lak</u>) Ser żółty 30 g (<u>Lak</u>) Kiełbasą krakowską 50 g (<u>mol'Le zawiera</u> <u>A</u> : <u>GLU, Sj, Lak</u>) Ogórek kiszony 50 g (<u>G</u>) Mix sałat z zieleniną, dieta 15 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	chleb razowy, żyt. 30 g (<u>GLU</u>) Bułka grahamka 50g 1 szt (<u>GLU</u>) Masło 82% 10 g (<u>Lak</u>) Ser żółty 30 g (<u>Lak</u>) Kiełbasą krakowską 50 g (<u>mol'Le zawiera</u> <u>A</u> : <u>GLU, Sj, Lak</u>) Ogórek kiszony 50 g (<u>G</u>) Mix sałat z zieleniną, dieta 15 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	chleb razowy, żyt. 30 g (<u>GLU</u>) Bułka grahamka 50g 1 szt (<u>GLU</u>) Ser żółty 30 g (<u>Lak</u>) Kiełbasą krakowską 50 g (<u>mol'Le zawiera</u> <u>A</u> : <u>GLU, Sj, Lak</u>) Ogórek kiszony 50 g (<u>G</u>) Mix sałat z zieleniną, dieta 15 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa jarzynowa z makaronem zacierka b/ml 300 ml (<u>GLU, S, mol'Le zawiera</u> <u>A</u> : JAJ, ORZ, G, L.) chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (<u>GLU</u>) Bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU</u>) Masło 82% 10 g (<u>Lak</u>) Szynka drobiowa gotowana 50 g Dżem owocowy niskosłodzony (1szt.) 25 g Mix sałat z zieleniną, dieta 35 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Makaron zacierka na ml. 300 ml (<u>GLU, Lak, mol'Le zawiera</u> <u>A</u> : JAJ, ORZ, G, L.) chleb razowy, żyt. 25 g (<u>GLU</u>) Bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU</u>) Masło 82% 10 g (<u>Lak</u>) Ser żółty 50 g (<u>Lak</u>) Twarożek z zieleniną 50 g (<u>Lak</u>) Ogórek kiszony 50 g (<u>G</u>) Mix sałat z zieleniną, dieta 15 g Herbata czarna bez cukru 250 ml
		2. śniadanie	Arbuz 300 g	herbatniki 30 g (<u>GLU, Lak, mol'Le zawiera</u> <u>A</u> : JAJ, ORZ)		Kefir naturalny 150g 150 g (<u>Lak</u>)		Arbuz 300 g		
15.09.2025 poniedziałek	Obiad	Zupa z cukinii 350 ml (<u>GLU, Lak, S</u>) Gulasz wieprzowy 150 g (<u>GLU, S</u>) Kasza pęczak 200 g (<u>GLU</u>) Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki 200 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa z cukinii 350 ml (<u>GLU, Lak, S</u>) Gulasz wieprzowy, dieta 150 g (<u>GLU, S</u>) Ziemniaki z koperkiem 200 g Buraczki gotowane 150 g (<u>GLU</u>) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa z cukinii b/ śmietany 350 ml (<u>GLU, S</u>) Gulasz wieprzowy, dieta 150 g (<u>GLU, S</u>) Ziemniaki z koperkiem 200 g Buraczki gotowane 150 g (<u>GLU</u>) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa z cukinii 350 ml (<u>GLU, Lak, S</u>) Gulasz wieprzowy 150 g (<u>GLU, S</u>) Kasza pęczak 200 g (<u>GLU</u>) Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki 200 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa z cukinii 350 ml (<u>GLU, Lak, S</u>) Gulasz wieprzowy 150 g (<u>GLU, S</u>) Kasza pęczak 200 g (<u>GLU</u>) Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki 200 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa z cukinii 350 ml (<u>GLU, Lak, S</u>) Gulasz wieprzowy 150 g (<u>GLU, S</u>) Kasza pęczak 200 g (<u>GLU</u>) Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki 200 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa z cukinii b/ śmietany 350 ml (<u>GLU, S</u>) Gulasz wieprzowy, dieta 150 g (<u>GLU, S</u>) Ziemniaki z koperkiem 200 g Buraczki gotowane 150 g (<u>GLU</u>) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa z cukinii b/ śmietany 350 ml (<u>GLU, S</u>) Pierogi ukraińskie z masłem 400 g (<u>GLU, Lak</u>) Jogurt naturalny 1 szt (<u>Lak</u>) Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki 200 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	
		PD			Chrupki kukurydziane 20 g		Jabłko 150 g			
15.09.2025 poniedziałek	Kolacja	bułka pszenna wrocławska 25 g (<u>GLU</u>) chleb razowy, żyt. 50 g (<u>GLU</u>) Mix do smarowania 15 g Schab pieczony wędlina 50 g Sałatka kalafiorowa 100 g (<u>Lak, S, G, SO</u>) Sałata liść 15 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Kisiel gotowany niskosłodzony 200 ml (<u>mol'Le zawiera</u> <u>A</u> : <u>GLU, Sj, Lak, Se, SO</u>)	chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (<u>GLU</u>) bułka pszenna wrocławska 50 g (<u>GLU</u>) Mix do smarowania 15 g Schab pieczony wędlina 50 g Sałatka kalafiorowa 100 g (<u>Lak, S, G, SO</u>) Sałata liść 15 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Kisiel gotowany niskosłodzony 200 ml (<u>mol'Le zawiera</u> <u>A</u> : <u>GLU, Sj, Lak, Se, SO</u>)	chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (<u>GLU</u>) bułka pszenna wrocławska 50 g (<u>GLU</u>) Mix do smarowania 15 g Schab pieczony wędlina 50 g Jajo gotowane na miękko 50 g (<u>JAJ</u>) Sałata liść 35 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Kisiel gotowany niskosłodzony 200 ml (<u>mol'Le zawiera</u> <u>A</u> : <u>GLU, Sj, Lak, Se, SO</u>)	chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (<u>GLU</u>) bułka pszenna wrocławska 50 g (<u>GLU</u>) Mix do smarowania 15 g Schab pieczony wędlina 50 g Jajo gotowane na miękko 50 g (<u>JAJ</u>) Sałata liść 35 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Kisiel gotowany b/cukru 200 ml (<u>mol'Le zawiera</u> <u>A</u> : <u>GLU, Sj, Lak, Se, SO</u>)	chleb razowy, żyt. 100 g (<u>GLU</u>) Mix do smarowania 15 g Schab pieczony wędlina 50 g Sałatka kalafiorowa 100 g (<u>Lak, S, G, SO</u>) Sałata liść 15 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Kisiel gotowany b/cukru 200 ml (<u>mol'Le zawiera</u> <u>A</u> : <u>GLU, Sj, Lak, Se, SO</u>)	chleb razowy, żyt. 50 g (<u>GLU</u>) Mix do smarowania 15 g Schab pieczony wędlina 50 g Sałatka kalafiorowa 100 g (<u>Lak, S, G, SO</u>) Sałata liść 15 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Kisiel gotowany b/cukru 200 ml (<u>mol'Le zawiera</u> <u>A</u> : <u>GLU, Sj, Lak, Se, SO</u>)	chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (<u>GLU</u>) bułka pszenna wrocławska 50 g (<u>GLU</u>) Mix do smarowania 15 g Schab pieczony wędlina 50 g Jajo gotowane na miękko 50 g (<u>JAJ</u>) Sałata liść 35 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Kisiel gotowany niskosłodzony 200 ml (<u>mol'Le zawiera</u> <u>A</u> : <u>GLU, Sj, Lak, Se, SO</u>)	chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (<u>GLU</u>) bułka pszenna wrocławska 50 g (<u>GLU</u>) Mix do smarowania 15 g Serek topiony (2 szt.) 30 g (<u>Lak</u>) Sałatka kalafiorowa 100 g (<u>Lak, S, G, SO</u>) Sałata liść 15 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Kisiel gotowany niskosłodzony 200 ml (<u>mol'Le zawiera</u> <u>A</u> : <u>GLU, Sj, Lak, Se, SO</u>)	
		Posiłek nocny				Chleb razowy 25 g (<u>GLU</u>) Szynka wieprzowa gotowana 25 g (<u>mol'Le zawiera</u> <u>A</u> : <u>GLU, Lak, S</u>)				

		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
17.09.2025 środa	Śniadanie	Zupa ml. Kasza jaglana 300 ml (Lak.) Chleb razowy 25 g (GLU.) Bułka pszenna 50 g (GLU.) Kielbasa krakowska 50 g (moLLe zawieraAŁ: GLU, Sj, Lak.) Pasta z fasoli z ziarnami 50 g (Se, moLLe zawieraAŁ: GLU, JAJ, ORZ, Sj, Lak.) Sałatka z pomidora z siemieniem lnianym i zieleniną 100 g (moLLe zawieraAŁ: GLU, Sj, Lak.) Masło 82% 10 g (Lak.) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Kasza jaglana 300 ml (Lak.) Bułka pszenna 50 g (GLU.) Chleb pszenno-żytni 25 g (GLU.) Kielbasa krakowska 50 g (GLU.) Kielbasa krakowska 50 g (GLU.) Szynka wieprzowa gotowana 50 g (moLLe zawieraAŁ: GLU, Sj, Lak.) Twarożek z zieleniną 50 g (Lak.) Sałatka z pomidora z siemieniem lnianym i zieleniną 100 g (moLLe zawieraAŁ: GLU, Sj, Lak.) Masło 82% 10 g (Lak.) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Kasza jaglana 300 ml (Lak.) Chleb pszenno-żytni 25 g (GLU.) Bułka pszenna 50 g (GLU.) Szynka wieprzowa gotowana 50 g (moLLe zawieraAŁ: GLU, Lak.) Twarożek z zieleniną 50 g (Lak.) Pomidor bez skóry 100 g Masło 82% 10 g (Lak.) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa jarzynowa z kaszą jaglaną 300 ml (S.) Chleb pszenno-żytni 25 g (GLU.) Bułka pszenna 50 g (GLU.) Szynka wieprzowa gotowana 50 g (moLLe zawieraAŁ: GLU, Lak.) Twarożek z zieleniną 50 g (Lak.) Pomidor bez skóry 100 g Masło 82% 10 g (Lak.) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Kasza jaglana 300 ml (Lak.) Chleb razowy 100 g (GLU.) Kielbasa krakowska 50 g (GLU.) Kielbasa krakowska 50 g (moLLe zawieraAŁ: GLU, Sj, Lak.) Pasta z fasoli z ziarnami 50 g (Se, moLLe zawieraAŁ: GLU, JAJ, ORZ, Sj, Lak.) Sałatka z pomidora z siemieniem lnianym i zieleniną 100 g (moLLe zawieraAŁ: GLU, Sj, Lak.) Masło 82% 10 g (Lak.) Herbata czarna niskosłodzona 250 ml	Chleb razowy 100 g (GLU.) Kielbasa krakowska 50 g (moLLe zawieraAŁ: GLU, Sj, Lak.) Pasta z fasoli z ziarnami 50 g (Se, moLLe zawieraAŁ: GLU, JAJ, ORZ, Sj, Lak.) Sałatka z pomidora z siemieniem lnianym i zieleniną 100 g (moLLe zawieraAŁ: GLU, Sj, Lak.) Masło 82% 10 g (Lak.) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Chleb razowy 50 g (GLU.) Kielbasa krakowska 50 g (moLLe zawieraAŁ: GLU, Sj, Lak.) Pasta z fasoli z ziarnami 50 g (Se, moLLe zawieraAŁ: GLU, JAJ, ORZ, Sj, Lak.) Sałatka z pomidora z siemieniem lnianym i zieleniną 100 g (moLLe zawieraAŁ: GLU, Sj, Lak.) Masło 82% 10 g (Lak.) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa jarzynowa z kaszą jaglaną 300 ml (S.) Chleb pszenno-żytni 25 g (GLU.) Bułka pszenna 50 g (GLU.) Kielbasa krakowska 50 g (GLU.) Kielbasa krakowska 50 g (moLLe zawieraAŁ: GLU, Sj, Lak.) Pasta z fasoli z ziarnami 50 g (Se, moLLe zawieraAŁ: GLU, JAJ, ORZ, Sj, Lak.) Sałatka z pomidora z siemieniem lnianym i zieleniną 100 g (moLLe zawieraAŁ: GLU, Sj, Lak.) Masło 82% 10 g (Lak.) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Kasza jaglana 300 ml (Lak.) Chleb pszenno-żytni 25 g (GLU.) Bułka pszenna 50 g (GLU.) Pasta z fasoli z ziarnami 50 g (Se, moLLe zawieraAŁ: GLU, JAJ, ORZ, Sj, Lak.) Sałatka z pomidora z siemieniem lnianym i zieleniną 100 g (moLLe zawieraAŁ: GLU, Sj, Lak.) Masło 82% 10 g (Lak.) Herbata czarna bez cukru 250 ml
	2. śniadanie	śliwki 100 g	Jabłko 150 g	jabłko pieczone 100 g		śliwki 100 g		Jabłko 150 g	śliwki 100 g	
	Obiad	Zupa z zielonych warzyw 350 ml (GLU, Lak, S.) Udko z kurczaka pieczone 150 g Ryż biały 200 g Surówka z białej kapusty 200 g (JAJ, Lak, G, SO.) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa z zielonych warzyw 350 ml (GLU, Lak, S.) Udko z kurczaka pieczone 150 g Ryż biały 200 g Dyńa pieczona 150 g (GLU.) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa z zielonych warzyw dozwolonych b/ml. 350 ml (GLU, S.) Potrawka z kurczaka z ziołami b/śmietany 150 g (GLU, S.) Ryż biały 200 g Dyńa pieczona 150 g (GLU.) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa z zielonych warzyw 350 ml (GLU, Lak, S.) Udko z kurczaka pieczone 150 g Ryż brązowy 200 g Surówka z białej kapusty 200 g (JAJ, Lak, G, SO.) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa z zielonych warzyw 350 ml (GLU, Lak, S.) Udko z kurczaka pieczone 150 g Ryż brązowy 200 g Surówka z białej kapusty 200 g (JAJ, Lak, G, SO.) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa z zielonych warzyw 350 ml (GLU, Lak, S.) Udko z kurczaka pieczone 150 g Ryż brązowy 200 g Surówka z białej kapusty 200 g (JAJ, Lak, G, SO.) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa z zielonych warzyw dozwolonych b/ml. 350 ml (GLU, S.) Udko z kurczaka pieczone 150 g Ryż biały 200 g Dyńa pieczona 150 g (GLU.) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa z zielonych warzyw dozwolonych b/ml. 350 ml (GLU, S.) Ryż zapiekany z jabłkami pieczone 150 g Jogurt naturalny 1 szt (Lak.) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	
	PD			Chrupki kukurydziane 20 g		Chrupki kukurydziane 20 g				
	Kolacja	Chleb razowy 50 g (GLU.) Chleb pszenno-żytni 25 g (GLU.) Pasta z szynką i serem żółtym 100 g (JAJ, Lak, G, moLLe zawieraAŁ: GLU, Lak, S.) Papryka świeża paski 50 g Sałata liść 15 g Mix do smarowania 15 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Serek homogen. natur. (1szt.) 150 g (Lak.)	chleb mieszany psz.-żyłt. 25 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) Jajo gotowane na miękko 50 g (JAJ.) Schab pieczony wędlina 50 g Sałata liść 35 g Mix do smarowania 15 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Serek homogen. natur. (1szt.) 150 g (Lak.)	chleb mieszany psz.-żyłt. 25 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) Jajo gotowane na miękko 50 g (JAJ.) Schab pieczony wędlina 50 g Sałata liść 35 g Mix do smarowania 15 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Serek homogen. natur. (1szt.) 150 g (Lak.)	Chleb razowy 100 g (GLU.) Pasta z szynką i serem żółtym 100 g (JAJ, Lak, G, moLLe zawieraAŁ: GLU, Lak, S.) Papryka świeża paski 50 g Sałata liść 15 g Mix do smarowania 10 g Herbata czarna niskosłodzona 250 ml Serek homogen. natur. (1szt.) 150 g (Lak.)	Chleb razowy 100 g (GLU.) Pasta z szynką i serem żółtym 100 g (JAJ, Lak, G, moLLe zawieraAŁ: GLU, Lak, S.) Papryka świeża paski 50 g Sałata liść 15 g Mix do smarowania 15 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Serek homogen. natur. (1szt.) 150 g (Lak.)	Chleb razowy 50 g (GLU.) Pasta z szynką i serem żółtym 100 g (JAJ, Lak, G, moLLe zawieraAŁ: GLU, Lak, S.) Papryka świeża paski 50 g Sałata liść 15 g Mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Serek homogen. natur. (1szt.) 150 g (Lak.)	chleb mieszany psz.-żyłt. 25 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) Jajo gotowane na miękko 50 g (JAJ.) Schab pieczony wędlina 50 g Sałata liść 35 g Mix do smarowania 15 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Chrupki kukurydziane 20 g Sałata liść 15 g Mix do smarowania 15 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Serek homogen. natur. (1szt.) 150 g (Lak.)	Chleb razowy 25 g (GLU.) Chleb pszenno-żytni 50 g (GLU.) Ser żółty 50 g (Lak.) Jajo gotowane na miękko 50 g (JAJ.) Papryka świeża paski 50 g Sałata liść 35 g Mix do smarowania 15 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Serek homogen. natur. (1szt.) 150 g (Lak.)	
	Posiłek nocny					chleb razowy, żyłt. 30 g (GLU.) Twaróg chudy 30 g (moLLe zawieraAŁ: Lak.)				

	Podstawowa 1	Łatwostrawna 2	Łatwostrawna Z Ogr. Tl. 3	Łatwostrawna z ogr sub wydz s z 4	Bogatoresztkowa 5	Z or. łat. przys. węgl. 6A	Ubogoenergetyczna 8	BEZMLECZNA	WEGETARIANSKA
Śniadanie	Zupa ml. Kasza manna na ml. 300 ml (GLU, Lak, mol'Le zawiera ...	Zupa ml. Kasza manna na ml. 300 ml (GLU, Lak, mol'Le zawiera ...	Zupa ml. Kasza manna na ml. 300 ml (GLU, Lak, mol'Le zawiera ...	Zupa jarzynowa z kaszą manną 300 ml (GLU, S, Lak, mol'Le zawiera ...	Zupa ml. Kasza manna na ml. 300 ml (GLU, Lak, mol'Le zawiera ...	chleb razowy, żyt. 100 g (GLU, S, G, Se.) Masło 82% 10 g (Lak.) Pasta z łososia z twarogiem 50 g (RYB, Lak.) Poledwica drobiowa got. 50 g (mol'Le zawiera ...	chleb razowy, żyt. 75 g (GLU, S, G, Se.) Mix do smarowania 15 g Pasta z łososia z twarogiem 50 g (RYB, Lak.) Poledwica drobiowa got. 50 g (mol'Le zawiera ...	Zupa jarzynowa z kaszą manną 300 ml (GLU, S, Lak, mol'Le zawiera ...	Zupa ml. Kasza manna na ml. 300 ml (GLU, Lak, mol'Le zawiera ...
	herbatniki 30 g (GLU, Lak, mol'Le zawiera ...				Arbuz 300 g				herbatniki 30 g (GLU, Lak, mol'Le zawiera ...
18.09.2025 czwartek	Obiad	Zupa ogórkowa z ryżem i ziemniakami 350 ml (Lak, S, G.) Wątróbka drobiowa z jabłkiem i cebulką 150 g (GLU.) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z marchewki i jabłka 200 g (Lak.) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa ryżanka z masłem 350 ml (S.) Kotlet mielony pieczony 100 g (GLU, JAJ.) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z marchewki i jabłka 200 g (Lak.) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa ryżanka z masłem 350 ml (S.) Kotlet mielony pieczony 100 g (GLU, JAJ.) Sos jarzynowy 50 g (GLU, S.) Ziemniaki z koperkiem 200 g Buraczki gotowane 150 g (GLU.) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa ogórkowa z ryżem i ziemniakami 350 ml (Lak, S, G.) Kotlet mielony pieczony 100 g (GLU, JAJ.) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z marchewki i jabłka 200 g (Lak.) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa ogórkowa z ryżem i ziemniakami 350 ml (Lak, S, G.) Kotlet mielony pieczony 100 g (GLU, JAJ.) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z marchewki i jabłka 200 g (Lak.) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa ogórkowa z ryżem i ziemniakami 350 ml (Lak, S, G.) Kotlet mielony pieczony 100 g (GLU, JAJ.) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z marchewki i jabłka 200 g (Lak.) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa jarzynowa na wywarze warzywnym b/ml 350 ml (GLU, S.) Kotlet mielony 100 g (GLU, JAJ.) Ziemniaki z koperkiem 200 g Buraczki gotowane 150 g (GLU.) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa ryżanka z masłem 350 ml (S.) Kotlety z k.gryczaną i twarogiem 3 szt. 250 g (GLU, JAJ, Lak.) Sos jarzynowy 50 g (GLU, S.) Surówka z marchewki i jabłka 200 g (Lak.) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml
		Kisiel gotowany b/cukru 200 ml (mol'Le zawiera ...		Kisiel gotowany b/cukru 200 ml (mol'Le zawiera ...		Kisiel gotowany b/cukru 200 ml (mol'Le zawiera ...		Kisiel gotowany b/cukru 200 ml (mol'Le zawiera ...	
Kolacja	chleb mieszany psz.-żyt. 50 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 25 g (GLU.) Paszтет pieczony drobiowy 100 g (GLU, JAJ, S.) Pomidor 100 g Mix do smarowania 15 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Jogurt owocowy 1 szt (Lak.)	chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) Paszтет pieczony drobiowy 100 g (GLU, JAJ, S.) Pomidor 100 g Mix do smarowania 15 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Jogurt owocowy 1 szt (Lak.)	Chleb pszenno-żytny 25 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) Serek fromage 50 g (Lak.) Szynka wieprzowa gotowana 50 g (mol'Le zawiera ...	Chleb pszenno-żytny 25 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) Serek fromage 50 g (Lak.) Szynka wieprzowa gotowana 50 g (mol'Le zawiera ...	chleb razowy, żyt. 100 g (GLU.) Mix do smarowania 15 g Paszтет pieczony drobiowy 100 g (GLU, JAJ, S.) Pomidor 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Jogurt naturalny sztuka 1 szt (Lak.)	chleb razowy, żyt. 100 g (GLU.) Mix do smarowania 15 g Paszтет pieczony drobiowy 100 g (GLU, JAJ, S.) Pomidor 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Jogurt naturalny sztuka 1 szt (Lak.)	Chleb razowy 50 g (GLU.) Mix do smarowania 15 g Szynka wieprzowa gotowana 50 g (mol'Le zawiera ...	chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) Miód wielokwiatowy 25 g (mol'Le zawiera ...	chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) Miód wielokwiatowy 25 g (mol'Le zawiera ...
	Chleb razowy 30 g (GLU.) Szynka wieprzowa gotowana 25 g (mol'Le zawiera ...								
Posiłek nocny									

	Podstawowa 1	Łatwostrawna 2	Łatwostrawna Z Ogr. Tl. 3	Łatwostrawna z ogr sub wydz s z 4	Bogatoresztkowa 5	Z or. łat. przys. węgl. 6A	Ubogoenergetyczna 8	BEZMLECZNA	WEGETARIANSKA	
20.09.2025 sobota	Śniadanie	Zupa ml. ryżowa 300 ml (Lak.) chleb razowy, żyt. 25 g (GLU.) Chleb pszenno-żytni 50 g (GLU.) Masło 82% 10 g (Lak.) Ser żółty 30 g (Lak.) Paróweczki drobiowe 2szt. 100 g (GLU. Sj.) Kapusta pekińska z zieleniną, sezamem i olejem 70 g (Se, moLLe zawieraĀt: GLU, JAJ, ORZ, Sj, Lak.) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. ryżowa 300 ml (Lak.) chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) Masło 82% 10 g (Lak.) Ser żółty 30 g (Lak.) Paróweczki drobiowe 2szt. 100 g (GLU. Sj.) Pomidor 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. ryżowa 300 ml (Lak.) chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) Masło 82% 10 g (Lak.) Serek ziolowy 50 g (Lak.) Szynka drobiowa gotowana 50 g Pomidor bez skóry 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa jarzynowa z ryżem b/mleka 300 ml (S.) chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) Masło 82% 10 g (Lak.) Serek ziolowy 50 g (Lak.) Szynka drobiowa gotowana 50 g Pomidor bez skóry 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. ryżowa 300 ml (Lak.) chleb razowy, żyt. 100 g (GLU.) Masło 82% 10 g (Lak.) Ser żółty 30 g (Lak.) Paróweczki drobiowe 2szt. 100 g (GLU. Sj.) Kapusta pekińska z zieleniną, sezamem i olejem 70 g (Se, moLLe zawieraĀt: GLU, JAJ, ORZ, Sj, Lak.) Herbata czarna bez cukru 250 ml	chleb razowy, żyt. 100 g (GLU.) Masło 82% 10 g (Lak.) Ser żółty 30 g (Lak.) Paróweczki drobiowe 2szt. 100 g (GLU. Sj.) Kapusta pekińska z zieleniną, sezamem i olejem 70 g (Se, moLLe zawieraĀt: GLU, JAJ, ORZ, Sj, Lak.) Herbata czarna bez cukru 250 ml	chleb razowy, żyt. 50 g (GLU.) Ser żółty 30 g (Lak.) Paróweczki drobiowe 2szt. 100 g (GLU. Sj.) Kapusta pekińska z zieleniną, sezamem i olejem 70 g (Se, moLLe zawieraĀt: GLU, JAJ, ORZ, Sj, Lak.) Masło 82% 10 g (Lak.) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa jarzynowa z ryżem b/mleka 300 ml (S.) chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) Mix do smarowania 15 g Szynka drobiowa gotowana 50 g Masło 82% 10 g (Lak.) Majo gotowane 50 g (JAJ.) Serek ziolowy 50 g (Lak.) Kapusta pekińska z zieleniną, sezamem i olejem 70 g (Se, moLLe zawieraĀt: GLU, JAJ, ORZ, Sj, Lak.) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. ryżowa 300 ml (Lak.) chleb razowy, żyt. 25 g (GLU.) chleb mieszany psz.-żyt. 50 g (GLU.) Masło 82% 10 g (Lak.) Ser żółty 30 g (Lak.) Serek ziolowy 50 g (Lak.) Kapsuta pekińska z zieleniną, sezamem i olejem 70 g (Se, moLLe zawieraĀt: GLU, JAJ, ORZ, Sj, Lak.) Herbata czarna bez cukru 250 ml
		2. śniadanie	Banan 1 sztuka 150 g				Pomarańcza 100 g			Banan 1 sztuka 150 g
20.09.2025 sobota	Obiad	Zupa pieczarkowa 350 ml (GLU, Lak, S.) Rumsztyk smażony z cebulką 150 g (GLU, JAJ.) Kasza pęczak 200 g (GLU.) Surówka z ogórka kiszzonego z jabłkiem i cebulką 150 g (G.) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa Krupnik jęczmienny z natką pietruszki 350 ml (GLU, S.) Rumsztyk w sosie własnym, dieta 150 g (GLU, JAJ.) Ziemniaki z koperkiem 200 g Cukinia pieczona 150 g (GLU.) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa krupnik na wywarze warzywnym 350 ml (GLU, S.) Rumsztyk w sosie własnym, dieta 150 g (GLU, JAJ.) Ziemniaki z koperkiem 200 g Cukinia pieczona 150 g (GLU.) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa pieczarkowa 350 ml (GLU, Lak, S.) Rumsztyk w sosie własnym, dieta 150 g (GLU, JAJ.) Kasza pęczak 200 g (GLU.) Surówka z ogórka kiszzonego z jabłkiem i cebulką 150 g (G.) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa pieczarkowa 350 ml (GLU, Lak, S.) Rumsztyk w sosie własnym, dieta 150 g (GLU, JAJ.) Kasza pęczak 200 g (GLU.) Surówka z ogórka kiszzonego z jabłkiem i cebulką 150 g (G.) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa pieczarkowa 350 ml (GLU, Lak, S.) Rumsztyk w sosie własnym, dieta 150 g (GLU, JAJ.) Kasza pęczak 200 g (GLU.) Surówka z ogórka kiszzonego z jabłkiem i cebulką 150 g (G.) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa pieczarkowa 350 ml (GLU, Lak, S.) Rumsztyk w sosie własnym, dieta 150 g (GLU, JAJ.) Kasza pęczak 200 g (GLU.) Surówka z ogórka kiszzonego z jabłkiem i cebulką 150 g (G.) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa Krupnik jęczmienny z natką pietruszki 350 ml (GLU, S.) Rumsztyk w sosie własnym, dieta 150 g (GLU, JAJ.) Kasza pęczak 200 g (GLU.) Cukinia pieczona 150 g (GLU.) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa krupnik na wywarze warzywnym 350 ml (GLU, S.) Pierogi wiejskie 400 g (GLU, Lak.) Jogurt naturalny sztuka 1 szt (Lak.) Surówka z ogórka kiszzonego z jabłkiem i cebulką 150 g (G.) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml
		PD			wafle ryżowe 20 g		wafle ryżowe 20 g			
20.09.2025 sobota	Kolacja	chleb mieszany psz.-żyt. 50 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 25 g (GLU.) Mix do smarowania 15 g Kielbasa krakowska 50 g (moLLe zawieraĀt: GLU, Sj, Lak.) Salatka brokułowa z sosem jogurtowym 100 g (Lak, G, Se, SO, moLLe zawieraĀt: GLU, JAJ, ORZ, Sj, Lak.) Herbata czarna bez cukru 250 ml Serek homogen.waniliowy 120g 120 g (Lak.)	chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) Mix do smarowania 15 g Kielbasa krakowska 50 g (moLLe zawieraĀt: GLU, Sj, Lak.) Salatka brokułowa z olejem 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Serek homogen.waniliowy 120g 120 g (Lak.)	chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) Mix do smarowania 15 g Schab pieczony wędlina 50 g Sałata liść 35 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Serek homogen.waniliowy 120g 120 g (Lak.)	chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) Mix do smarowania 15 g Schab pieczony wędlina 50 g Sałata liść 35 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Serek homogen. natur. (1szt.) 150 g (Lak.)	chleb razowy, żyt. 100 g (GLU.) Mix do smarowania 15 g Kielbasa krakowska 50 g (moLLe zawieraĀt: GLU, Sj, Lak.) Sałatka brokułowa z olejem 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Serek homogen. natur. (1szt.) 150 g (Lak.)	chleb razowy, żyt. 50 g (GLU.) Mix do smarowania 15 g Kielbasa krakowska 50 g (moLLe zawieraĀt: GLU, Sj, Lak.) Sałatka brokułowa z olejem 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Serek homogen. natur. (1szt.) 150 g (Lak.)	chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) Mix do smarowania 15 g Kielbasa krakowska 50 g (moLLe zawieraĀt: GLU, Sj, Lak.) Salatka brokułowa z olejem 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Chrupki kukurydziane 20 g	chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) Mix do smarowania 15 g Ser żółty 30 g (Lak.) Sałatka brokułowa z sosem jogurtowym 100 g (Lak, G, Se, SO, moLLe zawieraĀt: GLU, JAJ, ORZ, Sj, Lak.) Herbata czarna bez cukru 250 ml Serek homogen.waniliowy 120g 120 g (Lak.)	
		Posiłki nocny					Chleb razowy 25 g (GLU.) Szynka wieprzowa gotowana 50 g (moLLe zawieraĀt: GLU, Lak, S.)			

	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
Śniadanie	Zupa ml. Platki owsiane 300 ml (Lak, molLe zawieraAŁ: GLU.) chleb mieszany psz.-żyt. 50 g (GLU.) chleb razowy, żyt. 25 g (GLU.) Jajo gotowane 50 g (JAJ.) Poledwica wieprzowa, 50 g (molLe zawieraAŁ: Sj, Lak, G.) Ogórek zielony 100 g Masło 82% 10 g (Lak.) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Platki owsiane 300 ml (Lak, molLe zawieraAŁ: GLU.) chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) Jajo gotowane 50 g (JAJ.) Poledwica wieprzowa, 50 g (molLe zawieraAŁ: Sj, Lak, G.) Pomidor 100 g Masło 82% 10 g (Lak.) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Platki owsiane 300 ml (Lak, molLe zawieraAŁ: GLU.) chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) Jajo gotowane na miękko 50 g (JAJ.) Poledwica wieprzowa, 50 g (molLe zawieraAŁ: Sj, Lak, G.) Pomidor bez skóry 100 g Masło 82% 10 g (Lak.) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa jarzynowa z płatkami owsianymi b/ml 300 ml (S, molLe zawieraAŁ: GLU.) chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) Jajo gotowane na miękko 50 g (JAJ.) Poledwica wieprzowa, 50 g (molLe zawieraAŁ: Sj, Lak, G.) Ogórek zielony 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Platki owsiane 300 ml (Lak, molLe zawieraAŁ: GLU.) chleb razowy, żyt. 100 g (GLU.) Masło 82% 10 g (Lak.) Jajo gotowane 50 g (JAJ.) Poledwica wieprzowa, 50 g (molLe zawieraAŁ: Sj, Lak, G.) Ogórek zielony 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	chleb razowy, żyt. 100 g (GLU.) Jajo gotowane 50 g (JAJ.) Poledwica wieprzowa, 50 g (molLe zawieraAŁ: Sj, Lak, G.) Ogórek zielony 100 g Masło 82% 10 g (Lak.) Herbata czarna bez cukru 250 ml	chleb razowy, żyt. 50 g (GLU.) Jajo gotowane 50 g (JAJ.) Poledwica wieprzowa, 50 g (molLe zawieraAŁ: Sj, Lak, G.) Ogórek zielony 100 g Masło 82% 10 g (Lak.) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa jarzynowa z płatkami owsianymi b/ml 300 ml (S, molLe zawieraAŁ: GLU.) chleb mieszany psz.-żyt. 50 g (GLU.) chleb razowy, żyt. 25 g (GLU.) Masło 82% 10 g (Lak.) Twaróg 50 g (Lak.) Jajo gotowane 50 g (JAJ.) Ogórek zielony 100 g Herbata czarna niskosłodzona 250 ml	Zupa ml. Platki owsiane 300 ml (Lak, molLe zawieraAŁ: GLU.) chleb mieszany psz.-żyt. 50 g (GLU.) chleb razowy, żyt. 25 g (GLU.) Masło 82% 10 g (Lak.) Twaróg 50 g (Lak.) Jajo gotowane 50 g (JAJ.) Ogórek zielony 100 g Herbata czarna niskosłodzona 250 ml
2. śniadanie	Arbuz 300 g		wafle ryżowe 20 g			Arbuz 300 g			
Obiad	Zupa Rosół z makaronem z natką pietruszki 350 ml (GLU, S, molLe zawieraAŁ: JAJ.) Kolekt panierowany z kurczaka 100 g (GLU, JAJ.) Ziemniaki z koperkiem 200 g Mini marchew pieczona z bułką tartą i masłem 150 g (GLU.) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa Rosół z makaronem z natką pietruszki 350 ml (GLU, S, molLe zawieraAŁ: JAJ.) Filet z kurczaka pieczony 100 g Sos jogurtowy z warzywami 50 g (GLU, Lak, S.) Ziemniaki z koperkiem 200 g Mini marchew pieczona z bułką tartą i masłem 150 g (GLU.) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa Rosół z makaronem z natką pietruszki 350 ml (GLU, S, molLe zawieraAŁ: JAJ.) Potrawka z kurczaka z ziołami b/śmietany 150 g (GLU, S.) Ziemniaki z koperkiem 200 g Marchew gotowana 150 g (GLU.) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa rosół z makaronem na wywarze warzywnym 350 ml (GLU, S, molLe zawieraAŁ: JAJ.) Potrawka z kurczaka z ziołami b/śmietany 150 g (GLU, S.) Ziemniaki z koperkiem 200 g Marchew gotowana 150 g (GLU.) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa Rosół z makaronem z natką pietruszki 350 ml (GLU, S, molLe zawieraAŁ: JAJ.) Filet z kurczaka pieczony 100 g Sos jogurtowy z warzywami 50 g (GLU, Lak, S.) Ziemniaki z koperkiem 200 g Mini marchew pieczona z masłem 150 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa Rosół z makaronem z natką pietruszki 350 ml (GLU, S, molLe zawieraAŁ: JAJ.) Filet z kurczaka pieczony 100 g Sos jogurtowy z warzywami 50 g (GLU, Lak, S.) Ziemniaki z koperkiem 200 g Mini marchew pieczona z masłem 150 g Kompot wieloowocowy b/cukru 250 ml	Zupa Rosół z makaronem z natką pietruszki 350 ml (GLU, S, molLe zawieraAŁ: JAJ.) Filet z kurczaka pieczony 100 g Sos jogurtowy z warzywami 50 g (GLU, Lak, S.) Ziemniaki z koperkiem 200 g Mini marchew pieczona z masłem 150 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa Rosół z makaronem z natką pietruszki 350 ml (GLU, S, molLe zawieraAŁ: JAJ.) Filet z kurczaka pieczony 100 g Ziemniaki z koperkiem 200 g Marchew gotowana 150 g (GLU.) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa rosół z makaronem na wywarze warzywnym 350 ml (GLU, S, molLe zawieraAŁ: JAJ.) Naleśniki z dżemem 2szt. 250 g (GLU, JAJ, Lak.) Jogurt naturalny 1 szt (Lak.) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml
PD				Kisiel gotowany b/cukru 200 ml (molLe zawieraAŁ: GLU, Sj, Lak, Se, SO.)			Kisiel gotowany b/cukru 200 ml (molLe zawieraAŁ: GLU, Sj, Lak, Se, SO.)		
Kolacja	chleb mieszany psz.-żyt. 50 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 25 g (GLU.) Rzodkiewka- plastry 100 g Szynka wieprzowa gotowana, 50 g (molLe zawieraAŁ: GLU, Lak, S.) Pasta warzywna z zieleniną 100 g (S.) Mix do smarowania 15 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Ciasto drożdżowe 100 g (GLU, JAJ, Sj.)	chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) Salata liść 35 g Szynka wieprzowa gotowana, 50 g (molLe zawieraAŁ: GLU, Lak, S.) Pasta warzywna z zieleniną 100 g (S.) Mix do smarowania 15 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Ciasto drożdżowe 100 g (GLU, JAJ, Sj.)	chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) Salata liść 35 g Szynka wieprzowa gotowana, 50 g (molLe zawieraAŁ: GLU, Lak, S.) Pasta z warzyw dozwolonych 100 g (S.) Mix do smarowania 15 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Ciasto drożdżowe 100 g (GLU, JAJ, Sj.)	chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) Salata liść 35 g Szynka wieprzowa gotowana, 50 g (molLe zawieraAŁ: GLU, Lak, S.) Pasta z warzyw dozwolonych 100 g (S.) Mix do smarowania 15 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Jogurt naturalny sztuka 1 szt (Lak.)	chleb razowy, żyt. 100 g (GLU.) Rzodkiewka- plastry 100 g Szynka wieprzowa gotowana, 50 g (molLe zawieraAŁ: GLU, Lak, S.) Pasta warzywna z zieleniną 100 g (S.) Mix do smarowania 15 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Jogurt naturalny sztuka 1 szt (Lak.)	chleb razowy, żyt. 100 g (GLU.) Rzodkiewka- plastry 100 g Szynka wieprzowa gotowana, 50 g (molLe zawieraAŁ: GLU, Lak, S.) Pasta warzywna z zieleniną 100 g (S.) Mix do smarowania 15 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Jogurt naturalny sztuka 1 szt (Lak.)	chleb razowy, żyt. 50 g (GLU.) Rzodkiewka- plastry 100 g Pasta warzywna z zieleniną 100 g (S.) Mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Jogurt naturalny sztuka 1 szt (Lak.)	chleb mieszany psz.-żyt. 50 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 25 g (GLU.) Salata liść 35 g Szynka wieprzowa gotowana, 50 g (molLe zawieraAŁ: GLU, Lak, S.) Pasta warzywna z zieleniną 100 g (S.) Mix do smarowania 15 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Ciasto drożdżowe 100 g (GLU, JAJ, Sj.)	bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (GLU.) Rzodkiewka- plastry 100 g Serek topiony (2 szt.) 30 g (Lak.) Pasta warzywna z zieleniną 100 g (S.) Mix do smarowania 15 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Ciasto drożdżowe 100 g (GLU, JAJ, Sj.)
Posilek nocny						Chleb razowy 25 g (GLU.) Twaróg 30 g (Lak.)			

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,