

	Podstawowa 1	Łatwostrawna 2	Łatwostrawna Z Ogr. Tl. 3	Łatwostrawna z ogr sub wydz s z 4	Bogatoresztkowa 5	Z or. lat. przys. węgl. 6A	Ubogoenergetyczna 8	BEZMLECZNA	WEGETARIAŃSKA
15.12.2025 poniedziałek	Śniadanie	Zupa ml. Makaron zacierka na ml. 300 ml ( <b>GLU, Lak, moLLe zawieraAŁ: JAJ, ORZ, G, Ł.</b> ) chleb razowy, żyt. 25 g ( <b>GLU</b> ) Chleb pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU, moLLe zawieraAŁ: Sj, Lak, Se.</b> ) Masło 82% 10 g ( <b>Lak</b> ) Twarożek z ziarnami 50 g ( <b>Lak, moLLe zawieraAŁ: GLU, Sj, Lak.</b> ) Kielbasa szynkowa wieprzowa 50 g ( <b>Sj</b> ) Mix салат z zieleniną i olejem 35 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Makaron zacierka na ml. 300 ml ( <b>GLU, Lak, moLLe zawieraAŁ: JAJ, ORZ, G, Ł.</b> ) chleb mieszany psz.-żyt. 30 g ( <b>GLU, moLLe zawieraAŁ: Sj, Lak, Se.</b> ) bułka pszenna wrocławska 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 82% 10 g ( <b>Lak</b> ) Twarożek z ziarnami 50 g ( <b>Lak, moLLe zawieraAŁ: GLU, Sj, Lak.</b> ) Kielbasa szynkowa wieprzowa 50 g ( <b>Sj</b> ) Mix салат z zieleniną, dieta 250 ml	Zupa ml. Makaron zacierka na ml. 300 ml ( <b>GLU, Lak, moLLe zawieraAŁ: JAJ, ORZ, G, Ł.</b> ) chleb mieszany psz.-żyt. 30 g ( <b>GLU, moLLe zawieraAŁ: Sj, Lak, Se.</b> ) bułka pszenna wrocławska 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 82% 10 g ( <b>Lak</b> ) Miód wielokwiatowy 25 g ( <b>moLLe zawieraAŁ: GLU, ORZ, Sj, Lak.</b> ) Szynka wieprzowa gotowana 50 g ( <b>Sj, Lak.</b> ) Mix салат z zieleniną, dieta 250 ml	Zupa jarzynowa z makaronem zacierka b/ml 300 ml ( <b>GLU, Lak, S, moLLe zawieraAŁ: JAJ, ORZ, G, Ł.</b> ) chleb mieszany psz.-żyt. 30 g ( <b>GLU, moLLe zawieraAŁ: Sj, Lak, Se.</b> ) bułka pszenna wrocławska 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 82% 10 g ( <b>Lak</b> ) Miód wielokwiatowy 25 g ( <b>moLLe zawieraAŁ: GLU, ORZ, Sj, Lak.</b> ) Szynka wieprzowa gotowana 50 g ( <b>Sj, Lak.</b> ) Mix салат z zieleniną, dieta 250 ml	Zupa ml. Makaron zacierka na ml. 300 ml ( <b>GLU, Lak, moLLe zawieraAŁ: JAJ, ORZ, G, Ł.</b> ) chleb razowy, żyt. 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 82% 10 g ( <b>Lak</b> ) Twarożek z ziarnami 50 g ( <b>Lak, moLLe zawieraAŁ: GLU, Sj, Lak.</b> ) Kielbasa szynkowa wieprzowa 50 g ( <b>Sj</b> ) Mix салат z zieleniną i olejem 35 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	chleb razowy, żyt. 50 g ( <b>GLU</b> ) Twarożek z ziarnami 50 g ( <b>Lak, moLLe zawieraAŁ: GLU, Sj, Lak.</b> ) Kielbasa szynkowa wieprzowa 50 g ( <b>Sj</b> ) Mix салат z zieleniną i olejem 35 g Mix do smarowania 15 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa jarzynowa z makaronem zacierka b/ml 300 ml ( <b>GLU, S, moLLe zawieraAŁ: JAJ, ORZ, G, Ł.</b> ) chleb mieszany psz.-żyt. 30 g ( <b>GLU, moLLe zawieraAŁ: Sj, Lak, Se.</b> ) bułka pszenna wrocławska 50 g ( <b>GLU</b> ) Mix do smarowania 15 g Miód wielokwiatowy 25 g ( <b>moLLe zawieraAŁ: GLU, ORZ, Sj, Lak.</b> ) Kielbasa szynkowa wieprzowa 50 g ( <b>Sj</b> ) Mix салат z zieleniną i olejem 35 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Makaron zacierka na ml. 300 ml ( <b>GLU, Lak, moLLe zawieraAŁ: JAJ, ORZ, G, Ł.</b> ) chleb mieszany psz.-żyt. 60 g ( <b>GLU, moLLe zawieraAŁ: Sj, Lak, Se.</b> ) bułka pszenna wrocławska 25 g ( <b>GLU</b> ) Masło 82% 10 g ( <b>Lak</b> ) Twarożek z ziarnami 100 g ( <b>Lak, moLLe zawieraAŁ: GLU, Sj, Lak.</b> ) Mix салат z zieleniną i olejem 35 g
		2. śniadanie	Jabłko 150 g	Chrupki kukurydziane 20 g	Jabłko 150 g				
15.12.2025 poniedziałek	Obiad	Zupa fasolowa 350 ml ( <b>GLU, S.</b> ) Gulasz wieprzowy 150 g ( <b>GLU, S.</b> ) Kasza jęczmienna 200 g ( <b>GLU</b> ) Surówka z czerwonej kapusty 200 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa grysikowa 350 ml ( <b>GLU, S, moLLe zawieraAŁ: ORZ, Sj, G, Se.</b> ) Gulasz wieprzowy, dieta 150 g ( <b>GLU, S.</b> ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Buraczki gotowane 150 g ( <b>GLU</b> ) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml		Zupa fasolowa 350 ml ( <b>GLU, S.</b> ) Gulasz wieprzowy 150 g ( <b>GLU, S.</b> ) Kasza jęczmienna 200 g ( <b>GLU</b> ) Surówka z czerwonej kapusty 200 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa fasolowa 350 ml ( <b>GLU, S.</b> ) Gulasz wieprzowy 150 g ( <b>GLU, S.</b> ) Kasza jęczmienna 200 g ( <b>GLU</b> ) Surówka z czerwonej kapusty 200 g Kompot wieloowocowy b/cukru 250 ml	Zupa fasolowa 350 ml ( <b>GLU, S.</b> ) Gulasz wieprzowy 150 g ( <b>GLU, S.</b> ) Kasza jęczmienna 100 g ( <b>GLU</b> ) Surówka z czerwonej kapusty 200 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa grysikowa 350 ml ( <b>GLU, S, moLLe zawieraAŁ: ORZ, Sj, G, Se.</b> ) Gulasz wieprzowy, dieta 150 g ( <b>GLU, S.</b> ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Buraczki gotowane 150 g ( <b>GLU</b> ) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa grysikowa 350 ml ( <b>GLU, S, moLLe zawieraAŁ: ORZ, Sj, G, Se.</b> ) Gulasz wieprzowy, dieta 150 g ( <b>GLU, S.</b> ) Naleśniki ze szpinakiem 2 szt. 250 g ( <b>GLU, JAJ, Lak.</b> ) Jogurt naturalny sztuka 1 szt ( <b>Lak</b> ) Surówka z czerwonej kapusty 200 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml
		PD		Jogurt naturalny sztuka 1 szt ( <b>Lak</b> )	Chrupki kukurydziane 20 g				
15.12.2025 poniedziałek	Kolacja	chleb mieszany psz.-żyt. 30 g ( <b>GLU, moLLe zawieraAŁ: Sj, Lak, Se.</b> ) chleb razowy, żyt. 50 g ( <b>GLU</b> ) Mix do smarowania 15 g Serek topiony (2 szt.) 35 g ( <b>Lak</b> ) Szynka wieprzowa gotowana 50 g ( <b>Sj, Lak.</b> ) Sałatka z pomidora z siemieniem Inianym i zieleniną 100 g ( <b>moLLe zawieraAŁ: GLU, Sj, Lak.</b> ) Herbata czarna bez cukru 250 ml Budyń waniliowy na mleku niskosłodzony 200 ml ( <b>Lak, moLLe zawieraAŁ: GLU, Sj, Lak, Se, SO.</b> )	chleb mieszany psz.-żyt. 30 g ( <b>GLU, moLLe zawieraAŁ: Sj, Lak, Se.</b> ) bułka pszenna wrocławska 50 g ( <b>GLU</b> ) Mix do smarowania 15 g Serek topiony (2 szt.) 35 g ( <b>Lak</b> ) Szynka wieprzowa gotowana 50 g ( <b>Sj, Lak.</b> ) Sałatka z pomidora z siemieniem Inianym i zieleniną 100 g ( <b>moLLe zawieraAŁ: GLU, Sj, Lak.</b> ) Herbata czarna bez cukru 250 ml Budyń waniliowy na mleku niskosłodzony 200 ml ( <b>Lak, moLLe zawieraAŁ: GLU, Sj, Lak, Se, SO.</b> )	chleb mieszany psz.-żyt. 30 g ( <b>GLU, moLLe zawieraAŁ: Sj, Lak, Se.</b> ) bułka pszenna wrocławska 50 g ( <b>GLU</b> ) Mix do smarowania 15 g Pasta mięsna z warzywami i zieleniną 50 g ( <b>S</b> ) Szynka wieprzowa gotowana 50 g ( <b>Sj, Lak.</b> ) Pomidor bez skóry 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Chrupki kukurydziane 20 g	chleb mieszany psz.-żyt. 30 g ( <b>GLU, moLLe zawieraAŁ: Sj, Lak, Se.</b> ) bułka pszenna wrocławska 50 g ( <b>GLU</b> ) Mix do smarowania 15 g Pasta mięsna z warzywami i zieleniną 50 g ( <b>S</b> ) Szynka wieprzowa gotowana 50 g ( <b>Sj, Lak.</b> ) Pomidor bez skóry 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Chrupki kukurydziane 20 g	chleb razowy, żyt. 100 g ( <b>GLU</b> ) Mix do smarowania 15 g Serek topiony (2 szt.) 35 g ( <b>Lak</b> ) Szynka wieprzowa gotowana 50 g ( <b>Sj, Lak.</b> ) Sałatka z pomidora z siemieniem Inianym i zieleniną 100 g ( <b>moLLe zawieraAŁ: GLU, Sj, Lak.</b> ) Herbata czarna bez cukru 250 ml Jogurt naturalny sztuka 1 szt ( <b>Lak</b> )	chleb razowy, żyt. 50 g ( <b>GLU</b> ) Mix do smarowania 15 g Serek topiony (2 szt.) 35 g ( <b>Lak</b> ) Szynka wieprzowa gotowana 50 g ( <b>Sj, Lak.</b> ) Sałatka z pomidora z siemieniem Inianym i zieleniną 100 g ( <b>moLLe zawieraAŁ: GLU, Sj, Lak.</b> ) Herbata czarna bez cukru 250 ml Jogurt naturalny sztuka 1 szt ( <b>Lak</b> )	chleb mieszany psz.-żyt. 30 g ( <b>GLU, moLLe zawieraAŁ: Sj, Lak, Se.</b> ) bułka pszenna wrocławska 50 g ( <b>GLU</b> ) Mix do smarowania 15 g Pasta mięsna z warzywami i zieleniną 50 g ( <b>S</b> ) Szynka wieprzowa gotowana 50 g ( <b>Sj, Lak.</b> ) Sałatka z pomidora z siemieniem Inianym i zieleniną 100 g ( <b>moLLe zawieraAŁ: GLU, Sj, Lak.</b> ) Herbata czarna bez cukru 250 ml Chrupki kukurydziane 20 g	chleb mieszany psz.-żyt. 30 g ( <b>GLU, moLLe zawieraAŁ: Sj, Lak, Se.</b> ) bułka pszenna wrocławska 50 g ( <b>GLU</b> ) Mix do smarowania 15 g Miód wielokwiatowy 25 g ( <b>moLLe zawieraAŁ: GLU, ORZ, Sj, Lak.</b> ) Serek topiony (2 szt.) 50 g ( <b>Lak</b> ) Sałatka z pomidora z siemieniem Inianym i zieleniną 100 g ( <b>moLLe zawieraAŁ: GLU, Sj, Lak.</b> ) Herbata czarna bez cukru 250 ml Chrupki kukurydziane 20 g
		Posiłek nocny			Chleb razowy 25 g ( <b>GLU</b> ) Twaróg chudy 30 g ( <b>moLLe zawieraAŁ: Lak</b> )				

	Podstawowa 1	Łatwostrawna 2	Łatwostrawna Z Ogr. Tl. 3	Łatwostrawna z ogr sub wydz s z 4	Bogatoresztkowa 5	Z or. lat. przys. węgl. 6A	Ubogoenerygetyczna 8	BEZMLECZNA	WEGETARIAŃSKA	
16.12.2025 wtorek	Śniadanie	Zupa ml. Kasza jaglana 300 ml ( <b>Lak</b> ) Bułka kajzerka 1 szt ( <b>GLU</b> ), chleb razowy, żyt. 25 g ( <b>GLU</b> ) Poledwica drobiowa got. 50 g ( <b>GLU</b> ) Pasta z tuńczyka z ryżem i warzywami 50 g ( <b>RYB, S</b> ) Ogórek kiszony 50 g ( <b>G</b> ) Sałata liść 35 g Masło 82% 10 g ( <b>Lak</b> ) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Kasza jaglana 300 ml ( <b>Lak</b> ) Bułka kajzerka 1 szt ( <b>GLU</b> ), chleb mieszany psz.-żyt. 30 g ( <b>GLU, moLLe zawieraA+: Sj, Lak, Se</b> ) Poledwica drobiowa got. 50 g ( <b>GLU</b> ) Pasta z tuńczyka z ryżem i warzywami, dieta 50 g ( <b>RYB, S</b> ) Sałata liść 35 g Masło 82% 10 g ( <b>Lak</b> ) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Kasza jaglana 300 ml ( <b>Lak</b> ) Bułka kajzerka 1 szt ( <b>GLU</b> ), chleb mieszany psz.-żyt. 30 g ( <b>GLU, moLLe zawieraA+: Sj, Lak, Se</b> ) Poledwica drobiowa got. 50 g ( <b>GLU</b> ) Twaróg 50 g ( <b>Lak</b> ) Sałata liść 35 g Masło 82% 10 g ( <b>Lak</b> ) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa jarzynowa z kaszą jaglana 300 ml ( <b>S</b> ) Bułka kajzerka 1 szt ( <b>GLU</b> ), chleb mieszany psz.-żyt. 30 g ( <b>GLU, moLLe zawieraA+: Sj, Lak, Se</b> ) Poledwica drobiowa got. 50 g ( <b>GLU</b> ) Twaróg 50 g ( <b>Lak</b> ) Sałata liść 35 g Masło 82% 10 g ( <b>Lak</b> ) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Kasza jaglana 300 ml ( <b>Lak</b> ) Bułka grahamka 1 szt ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy 30 g ( <b>GLU</b> ), chleb mieszany got. 50 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 82% 10 g ( <b>Lak</b> ) Poledwica drobiowa got. 50 g ( <b>GLU</b> ) Pasta z tuńczyka z ryżem i warzywami 50 g ( <b>RYB, S</b> ) Ogórek kiszony 50 g ( <b>G</b> ) Sałata liść 35 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Bułka grahamka 1 szt ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy 30 g ( <b>GLU</b> ), chleb mieszany got. 50 g ( <b>GLU</b> ) Pasta z tuńczyka z ryżem i warzywami 50 g ( <b>RYB, S</b> ) Ogórek kiszony 50 g ( <b>G</b> ) Sałata liść 35 g Masło 82% 10 g ( <b>Lak</b> ) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Bułka grahamka 1 szt ( <b>GLU</b> ) Poledwica drobiowa got. 50 g ( <b>GLU</b> ) Pasta z tuńczyka z ryżem i warzywami 50 g ( <b>RYB, S</b> ) Ogórek kiszony 50 g ( <b>G</b> ) Sałata liść 35 g Mix do smarowania 15 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa jarzynowa z kaszą jaglana 300 ml ( <b>S</b> ) Bułka kajzerka 1 szt ( <b>GLU</b> ), chleb mieszany psz.-żyt. 30 g ( <b>GLU, moLLe zawieraA+: Sj, Lak, Se</b> ) Poledwica drobiowa got. 50 g ( <b>GLU</b> ) Pasta z tuńczyka z ryżem i warzywami 50 g ( <b>RYB, S</b> ) Ogórek kiszony 50 g ( <b>G</b> ) Sałata liść 35 g Mix do smarowania 15 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Kasza jaglana 300 ml ( <b>Lak</b> ) Bułka kajzerka 1 szt ( <b>GLU</b> ), chleb mieszany psz.-żyt. 30 g ( <b>GLU, moLLe zawieraA+: Sj, Lak, Se</b> ) Poledwica drobiowa got. 50 g ( <b>GLU</b> ) Pasta z tuńczyka z ryżem i warzywami 50 g ( <b>RYB, S</b> ) Ogórek kiszony 50 g ( <b>G</b> ) Sałata liść 35 g Mix do smarowania 15 g Herbata czarna bez cukru 250 ml
		Biszkopcy 20 g ( <b>GLU, JAJ, moLLe zawieraA+: ORZ, Sj, Lak, Se</b> )		jabłko pieczone 100 g			Melon 150 g			
	Obiad	Zupa Solferino 350 ml ( <b>GLU, Lak, S</b> ) Pierogi po lubelsku z masłem 400 g ( <b>GLU, Lak, moLLe zawieraA+: ORZ, Sj, G, Se</b> ) Jogurt naturalny sztuka 1 szt ( <b>Lak</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki 200 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa Solferino 350 ml ( <b>GLU, Lak, S</b> ) Pieczeń rzymska 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Sos koperkowy 50 g ( <b>GLU, Lak, S</b> ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki 200 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa jarzynowa na wywarze warzywnym b/ml 350 ml ( <b>GLU, S</b> ) Pieczeń rzymska 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Sos koperkowy 50 g ( <b>GLU, Lak, S</b> ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Jarzynka gotowana 150 g ( <b>GLU, S</b> ) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa jarzynowa na wywarze warzywnym b/ml 350 ml ( <b>GLU, S</b> ) Pieczeń rzymska 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Sos koperkowy 50 g ( <b>GLU, Lak, S</b> ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Jarzynka gotowana 150 g ( <b>GLU, S</b> ) Kompot wieloowocowy b/cukru 250 ml	Zupa Solferino 350 ml ( <b>GLU, Lak, S</b> ) Pieczeń rzymska 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Sos koperkowy 50 g ( <b>GLU, Lak, S</b> ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki 200 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa Solferino 350 ml ( <b>GLU, Lak, S</b> ) Pieczeń rzymska 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Sos koperkowy 50 g ( <b>GLU, Lak, S</b> ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki 200 g Kompot wieloowocowy b/cukru 250 ml	Zupa jarzynowa na wywarze warzywnym b/ml 350 ml ( <b>GLU, S</b> ) Pieczeń rzymska 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 jarzynowa na wywarze warzywnym b/ml 350 ml ( <b>GLU, S</b> ) Pieczeń rzymska 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 jarzynowa na wywarze warzywnym b/ml 350 ml ( <b>GLU, S</b> ) Pieczeń rzymska 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki 200 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml
		Kisiel gotowany b/cukru 200 ml ( <b>moLLe zawieraA+: GLU, Sj, Lak, Se, SO</b> )				Kisiel gotowany b/cukru 200 ml ( <b>moLLe zawieraA+: GLU, Sj, Lak, Se, SO</b> )				
Kolejnia	bułka pszenna wrocławska 25 g ( <b>GLU</b> ) chleb mieszany psz.-żyt. 60 g ( <b>GLU, moLLe zawieraA+: Sj, Lak, Se</b> ) Kielbasa krakowska 50 g ( <b>Sj</b> ) Salatka kalafiorowa 100 g ( <b>Lak, S, G, moLLe zawieraA+: JAJ, Sj, Lak</b> ) Sałata liść 15 g Mix do smarowania 15 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Bułka maślana 1 szt ( <b>GLU, JAJ, moLLe zawieraA+: Lak</b> )	bułka pszenna wrocławska 50 g ( <b>GLU</b> ) chleb mieszany psz.-żyt. 30 g ( <b>GLU, moLLe zawieraA+: Sj, Lak, Se</b> ) Kielbasa krakowska 50 g ( <b>Sj</b> ) Salatka kalafiorowa 100 g ( <b>Lak, S, G, moLLe zawieraA+: JAJ, Sj, Lak</b> ) Sałata liść 15 g Mix do smarowania 15 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Bułka maślana 1 szt ( <b>GLU, JAJ, moLLe zawieraA+: Lak</b> )	bułka pszenna wrocławska 50 g ( <b>GLU</b> ) chleb mieszany psz.-żyt. 30 g ( <b>GLU, moLLe zawieraA+: Sj, Lak, Se</b> ) Schab pieczony 50 g Pomidor bez skóry 100 g Mix do smarowania 15 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Bułka maślana 1 szt ( <b>GLU, JAJ, moLLe zawieraA+: Lak</b> )	bułka pszenna wrocławska 50 g ( <b>GLU</b> ) chleb mieszany psz.-żyt. 30 g ( <b>GLU, moLLe zawieraA+: Sj, Lak, Se</b> ) Schab pieczony 50 g Pomidor bez skóry 100 g Mix do smarowania 15 g Herbata czarna bez cukru 250 ml skyr naturalny 1 szt ( <b>Lak</b> )	bułka pszenna wrocławska 25 g ( <b>GLU</b> ) chleb mieszany psz.-żyt. 50 g ( <b>GLU, moLLe zawieraA+: Sj, Lak, Se</b> ) Kielbasa krakowska 50 g ( <b>Sj</b> ) Salatka kalafiorowa 100 g ( <b>Lak, S, G, moLLe zawieraA+: JAJ, Sj, Lak</b> ) Sałata liść 15 g Mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml skyr naturalny 1 szt ( <b>Lak</b> )	Chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ) Mix do smarowania 15 g Kielbasa krakowska 50 g ( <b>Sj</b> ) Salatka kalafiorowa 100 g ( <b>Lak, S, G, moLLe zawieraA+: JAJ, Sj, Lak</b> ) Sałata liść 15 g Herbata czarna bez cukru 250 ml skyr naturalny 1 szt ( <b>Lak</b> )	Chleb razowy 50 g ( <b>GLU</b> ) Kielbasa krakowska 50 g ( <b>Sj</b> ) Salatka kalafiorowa 100 g ( <b>Lak, S, G, moLLe zawieraA+: JAJ, Sj, Lak</b> ) Sałata liść 15 g Mix do smarowania 15 g Herbata czarna bez cukru 250 ml skyr naturalny 1 szt ( <b>Lak</b> )	bułka pszenna wrocławska 25 g ( <b>GLU</b> ) chleb mieszany psz.-żyt. 60 g ( <b>GLU, moLLe zawieraA+: Sj, Lak, Se</b> ) Kielbasa krakowska 50 g ( <b>Sj</b> ) Pomidor 100 g Sałata liść 15 g Mix do smarowania 15 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Chrupki kukurydziane 20 g	bułka pszenna wrocławska 50 g ( <b>GLU</b> ) chleb mieszany psz.-żyt. 30 g ( <b>GLU, moLLe zawieraA+: Sj, Lak, Se</b> ) Ser żółty 30 g ( <b>Lak</b> ) Salatka kalafiorowa 100 g ( <b>Lak, S, G, moLLe zawieraA+: JAJ, Sj, Lak</b> ) Sałata liść 15 g Mix do smarowania 15 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Bułka maślana 1 szt ( <b>GLU, JAJ, moLLe zawieraA+: Lak</b> )	
						Chleb razowy 25 g ( <b>GLU</b> ) Twaróg 30 g ( <b>Lak</b> )				
Posilek nocny										

	Podstawowa 1	Łatwostrawna 2	Łatwostrawna Z Ogr. Tl. 3	Łatwostrawna z ogr sub wydz s z 4	Bogatoresztkowa 5	Z or. lat. przys. węgl. 6A	Ubogoenerygetyczna 8	BEZMLECZNA	WEGETARIANŚKA	
17.12.2025 środa	Śniadanie	Zupa ml. ryżowa 300 ml ( <b>Lak</b> ) chleb razowy, żyt. 25 g ( <b>GLU</b> ) bulka pszenna wrocławska 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 82% 10 g ( <b>Lak</b> ) Ser żółty 30 g ( <b>Lak</b> ) Pasta hummus z suszonymi pomidorami i zieloną 50 g Papryka świeża paski 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. ryżowa 300 ml ( <b>Lak</b> ) chleb mieszany psz.-żyt. 30 g ( <b>GLU, moLLe zawieraA+: Sj, Lak, Se</b> ) bulka pszenna wrocławska 50 g ( <b>GLU</b> ) Ser żółty 30 g ( <b>Lak</b> ) Twarożek z zieloną 50 g ( <b>Lak</b> ) Pomidor 100 g Masło 82% 10 g ( <b>Lak</b> ) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. ryżowa 300 ml ( <b>Lak</b> ) chleb mieszany psz.-żyt. 30 g ( <b>GLU, moLLe zawieraA+: Sj, Lak, Se</b> ) bulka pszenna wrocławska 50 g ( <b>GLU</b> ) Szynka drobiowa gotowana 50 g ( <b>GLU, moLLe zawieraA+: Sj</b> ) Twarożek z zieloną 50 g ( <b>Lak</b> ) Pomidor bez skóry 100 g Masło 82% 10 g ( <b>Lak</b> ) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa jarzynowa z ryżem b/mleka 300 ml ( <b>S</b> ) chleb mieszany psz.-żyt. 30 g ( <b>GLU, moLLe zawieraA+: Sj, Lak, Se</b> ) bulka pszenna wrocławska 50 g ( <b>GLU</b> ) Szynka drobiowa gotowana 50 g ( <b>GLU, moLLe zawieraA+: Sj</b> ) Twarożek z zieloną 50 g ( <b>Lak</b> ) Pomidor bez skóry 100 g Masło 82% 10 g ( <b>Lak</b> ) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. ryżowa 300 ml ( <b>Lak</b> ) chleb razowy, żyt. 100 g ( <b>GLU</b> ) Ser żółty 30 g ( <b>Lak</b> ) Pasta hummus z suszonymi pomidorami i zieloną 50 g Papryka świeża paski 100 g Masło 82% 10 g ( <b>Lak</b> ) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ) Ser żółty 30 g ( <b>Lak</b> ) Pasta hummus z suszonymi pomidorami i zieloną 50 g Papryka świeża paski 100 g Masło 82% 10 g ( <b>Lak</b> ) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Chleb razowy 50 g ( <b>GLU</b> ) Pasta hummus z suszonymi pomidorami i zieloną 50 g Ser żółty 30 g ( <b>Lak</b> ) Papryka świeża paski 100 g Mix do smarowania 15 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa jarzynowa z ryżem b/mleka 300 ml ( <b>S</b> ) chleb mieszany psz.-żyt. 60 g ( <b>GLU, moLLe zawieraA+: Sj, Lak, Se</b> ) bulka pszenna wrocławska 25 g ( <b>GLU</b> ) Szynka drobiowa gotowana 50 g ( <b>GLU, moLLe zawieraA+: Sj</b> ) Pasta hummus z suszonymi pomidorami i zieloną 100 g Pomidor 100 g Mix do smarowania 15 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. ryżowa 300 ml ( <b>Lak</b> ) Chleb razowy 25 g ( <b>GLU</b> ) bulka pszenna wrocławska 50 g ( <b>GLU</b> ) Pasta hummus z suszonymi pomidorami i zieloną 50 g Ser żółty 30 g ( <b>Lak</b> ) Papryka świeża paski 100 g Masło 82% 10 g ( <b>Lak</b> ) Herbata czarna bez cukru 250 ml
		Banan 1 sztuka 150 g				Gruszka 200 g			Banan 1 sztuka 150 g	
17.12.2025 środa	Obiad	Zupa Barszcz czerwony zabieleny 350 ml ( <b>GLU, Lak, S, SO, moLLe zawieraA+: S, G, SO</b> ) Wątróbka wieprzowa z marchewką i cebulką 150 g ( <b>GLU</b> ) Kasza gryczana 200 g ( <b>GLU</b> ) Surówka z ogórka kiszzonego z jabłkiem i cebulką 150 g ( <b>G</b> ) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa Barszcz czerwony zabieleny 350 ml ( <b>GLU, Lak, S, SO, moLLe zawieraA+: S, G, SO</b> ) Pieczeń z szynki wieprzowej w sosie własnym 100 g ( <b>GLU, S</b> ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Marchew gotowana 150 g ( <b>GLU, S</b> ) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa Barszcz czerwony niezabieleny 350 ml ( <b>GLU, S, moLLe zawieraA+: S, G, SO</b> ) Pulpet wieprzowo drobiowy 100 g ( <b>GLU, JA, J</b> ) Sos jarzynowy 50 g ( <b>GLU, S</b> ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Marchew gotowana 150 g ( <b>GLU</b> ) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa Barszcz czerwony zabieleny 350 ml ( <b>GLU, Lak, S, SO, moLLe zawieraA+: S, G, SO</b> ) Pieczeń z szynki wieprzowej w sosie własnym 100 g ( <b>GLU, S</b> ) Kasza gryczana 200 g ( <b>GLU</b> ) Surówka z ogórka kiszzonego z jabłkiem i cebulką 150 g ( <b>G</b> ) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa Barszcz czerwony zabieleny 350 ml ( <b>GLU, Lak, S, SO, moLLe zawieraA+: S, G, SO</b> ) Pieczeń z szynki wieprzowej w sosie własnym 100 g ( <b>GLU, S</b> ) Kasza gryczana 200 g ( <b>GLU</b> ) Surówka z ogórka kiszzonego z jabłkiem i cebulką 150 g ( <b>G</b> ) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa Barszcz czerwony niezabieleny 350 ml ( <b>GLU, S, moLLe zawieraA+: S, G, SO</b> ) Pieczeń z szynki wieprzowej w sosie własnym 100 g ( <b>GLU, S</b> ) Kasza gryczana 200 g ( <b>GLU</b> ) Surówka z ogórka kiszzonego z jabłkiem i cebulką 150 g ( <b>G</b> ) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa Barszcz czerwony niezabieleny 350 ml ( <b>GLU, S, moLLe zawieraA+: S, G, SO</b> ) Pieczeń z szynki wieprzowej w sosie własnym 100 g ( <b>GLU, S</b> ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Marchew gotowana 150 g ( <b>GLU</b> ) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa Barszcz czerwony niezabieleny 350 ml ( <b>GLU, S, moLLe zawieraA+: S, G, SO</b> ) Kotlety z k.gryczaną i twarogiem 3 szt. 250 g ( <b>GLU, JA, J, Lak</b> ) Sos jarzynowy 50 g ( <b>GLU, S</b> ) Surówka z ogórka kiszzonego z jabłkiem i cebulką 150 g ( <b>G</b> ) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	
		wafle ryżowe 20 g				wafle ryżowe 20 g				
17.12.2025 środa	Kolejca	Jajo gotowane 50 g ( <b>JA, J</b> ) Szynka wieprzowa gotowana 50 g ( <b>Sj, Lak</b> ) Rzodkiewka- plastry 50 g Sałata lodowa z zieloną 35 g chleb mieszany psz.-żyt. 60 g ( <b>GLU, moLLe zawieraA+: Sj, Lak, Se</b> ) bulka pszenna wrocławska 25 g ( <b>GLU</b> ) Mix do smarowania 15 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Kisiel gotowany niskosłodzony 200 ml ( <b>moLLe zawieraA+: GLU, Sj, Lak, Se, SO</b> )	Jajo gotowane 50 g ( <b>JA, J</b> ) Szynka wieprzowa gotowana 50 g ( <b>Sj, Lak</b> ) Sałata lodowa z zieloną 35 g bulka pszenna wrocławska 50 g ( <b>GLU</b> ) chleb mieszany psz.-żyt. 30 g ( <b>GLU, moLLe zawieraA+: Sj, Lak, Se</b> ) Mix do smarowania 15 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Kisiel gotowany niskosłodzony 200 ml ( <b>moLLe zawieraA+: GLU, Sj, Lak, Se, SO</b> )	bulka pszenna wrocławska 50 g ( <b>GLU</b> ) chleb mieszany psz.-żyt. 30 g ( <b>GLU, moLLe zawieraA+: Sj, Lak, Se</b> ) Jajo gotowane na miękko 50 g ( <b>JA, J</b> ) Szynka wieprzowa gotowana 50 g ( <b>Sj, Lak</b> ) Sałata lodowa z zieloną 35 g Mix do smarowania 15 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Kisiel gotowany niskosłodzony 200 ml ( <b>moLLe zawieraA+: GLU, Sj, Lak, Se, SO</b> )	bulka pszenna wrocławska 50 g ( <b>GLU</b> ) chleb mieszany psz.-żyt. 30 g ( <b>GLU, moLLe zawieraA+: Sj, Lak, Se</b> ) Jajo gotowane na miękko 50 g ( <b>JA, J</b> ) Szynka wieprzowa gotowana 50 g ( <b>Sj, Lak</b> ) Sałata lodowa z zieloną 35 g Mix do smarowania 15 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Kisiel gotowany b/cukru 200 ml ( <b>moLLe zawieraA+: GLU, Sj, Lak, Se, SO</b> )	Jajo gotowane 50 g ( <b>JA, J</b> ) Szynka wieprzowa gotowana 50 g ( <b>Sj, Lak</b> ) Rzodkiewka- plastry 50 g Sałata lodowa z zieloną 35 g chleb razowy, żyt. 100 g ( <b>GLU</b> ) Mix do smarowania 15 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Kisiel gotowany b/cukru 200 ml ( <b>moLLe zawieraA+: GLU, Sj, Lak, Se, SO</b> )	Chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ) Jajo gotowane 50 g ( <b>JA, J</b> ) Szynka wieprzowa gotowana 50 g ( <b>Sj, Lak</b> ) Rzodkiewka- plastry 50 g Sałata lodowa z zieloną 35 g Mix do smarowania 15 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Kisiel gotowany b/cukru 200 ml ( <b>moLLe zawieraA+: GLU, Sj, Lak, Se, SO</b> )	Chleb razowy, żyt. 50 g ( <b>GLU</b> ) chleb mieszany psz.-żyt. 30 g ( <b>GLU, moLLe zawieraA+: Sj, Lak, Se</b> ) Jajo gotowane 50 g ( <b>JA, J</b> ) Szynka wieprzowa gotowana 50 g ( <b>Sj, Lak</b> ) Sałata lodowa z zieloną 35 g Mix do smarowania 15 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Kisiel gotowany niskosłodzony 200 ml ( <b>moLLe zawieraA+: GLU, Sj, Lak, Se, SO</b> )	chleb mieszany psz.-żyt. 60 g ( <b>GLU, moLLe zawieraA+: Sj, Lak, Se</b> ) bulka pszenna 25 g ( <b>GLU</b> ) Jajo gotowane 50 g ( <b>JA, J</b> ) Serek topiony (2 szt.) 35 g ( <b>Lak</b> ) Rzodkiewka- plastry 50 g Sałata lodowa z zieloną 35 g Mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Kisiel gotowany niskosłodzony 200 ml ( <b>moLLe zawieraA+: GLU, Sj, Lak, Se, SO</b> )	
							Chleb razowy 25 g ( <b>GLU</b> ) Szynka drobiowa gotowana 30 g ( <b>GLU, moLLe zawieraA+: Sj</b> )			
17.12.2025 środa	Posiłek nocny									

	Podstawowa 1	Łatwostrawna 2	Łatwostrawna Z Ogr. Ti. 3	Łatwostrawna z ogr sub wydz s z 4	Bogatoresztkowa 5	Z or. lat. przys. węgl. 6A	Ubogoenerygetyczna 8	BEZMLECZNA	WEGETARIANŃSKA	
18.12.2025 czwartek	Śniadanie	Zupa ml. Kasza manna na ml. 300 ml ( <u>GLU, Lak, moLLe zawieraA†: ORZ, Sj, G, Se.</u> ) chleb mieszany psz.-żył. 30 g ( <u>GLU, moLLe zawieraA†: Sj, Lak, Se.</u> ) bułka pszenna wrocławska 50 g ( <u>GLU</u> ) Masło 82% 10 g ( <u>Lak</u> ) Szynka drobiowa gotowana 50 g ( <u>GLU, moLLe zawieraA†: Sj</u> ) Pasta z zielonego groszku ze słonecznikiem 100 g ( <u>moLLe zawieraA†: GLU, ORZ, Sj, Se.</u> ) Pomidor 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Kasza manna na ml. 300 ml ( <u>GLU, Lak, moLLe zawieraA†: ORZ, Sj, G, Se.</u> ) chleb mieszany psz.-żył. 30 g ( <u>GLU, moLLe zawieraA†: Sj, Lak, Se.</u> ) bułka pszenna wrocławska 50 g ( <u>GLU</u> ) Masło 82% 10 g ( <u>Lak</u> ) Szynka drobiowa gotowana 50 g ( <u>GLU, moLLe zawieraA†: Sj</u> ) Serek ziółowy 50 g ( <u>Lak</u> ) Pomidor 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Kasza manna na ml. 300 ml ( <u>GLU, Lak, moLLe zawieraA†: ORZ, Sj, G, Se.</u> ) chleb mieszany psz.-żył. 30 g ( <u>GLU, moLLe zawieraA†: Sj, Lak, Se.</u> ) bułka pszenna wrocławska 50 g ( <u>GLU</u> ) Masło 82% 10 g ( <u>Lak</u> ) Schab pieczony 50 g ( <u>Lak</u> ) Serek ziółowy 50 g ( <u>Lak</u> ) Pomidor bez skóry 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa jarzynowa z kaszą manna 300 ml ( <u>GLU, S, moLLe zawieraA†: ORZ, Sj, G, Se.</u> ) chleb mieszany psz.-żył. 30 g ( <u>GLU, moLLe zawieraA†: Sj, Lak, Se.</u> ) Masło 82% 10 g ( <u>Lak</u> ) Szynka drobiowa gotowana 50 g ( <u>GLU, moLLe zawieraA†: Sj</u> ) Pasta z zielonego groszku ze słonecznikiem 100 g ( <u>moLLe zawieraA†: GLU, ORZ, Sj, Se.</u> ) Pomidor 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Kasza manna na ml. 300 ml ( <u>GLU, Lak, moLLe zawieraA†: ORZ, Sj, G, Se.</u> ) chleb razowy, żył. 100 g ( <u>GLU</u> ) Szynka drobiowa gotowana 50 g ( <u>GLU, moLLe zawieraA†: Sj</u> ) Masło 82% 10 g ( <u>Lak</u> ) Szynka drobiowa gotowana 50 g ( <u>GLU, moLLe zawieraA†: Sj</u> ) Pasta z zielonego groszku ze słonecznikiem 100 g ( <u>moLLe zawieraA†: GLU, ORZ, Sj, Se.</u> ) Pomidor 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	chleb razowy, żył. 100 g ( <u>GLU</u> ) Szynka drobiowa gotowana 50 g ( <u>GLU, moLLe zawieraA†: Sj</u> ) Masło 82% 10 g ( <u>Lak</u> ) Szynka drobiowa gotowana 50 g ( <u>GLU, moLLe zawieraA†: Sj</u> ) Pasta z zielonego groszku ze słonecznikiem 100 g ( <u>moLLe zawieraA†: GLU, ORZ, Sj, Se.</u> ) Pomidor 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	chleb razowy, żył. 50 g ( <u>GLU</u> ) Szynka drobiowa gotowana 50 g ( <u>GLU, moLLe zawieraA†: Sj</u> ) Masło 82% 10 g ( <u>Lak</u> ) Szynka drobiowa gotowana 50 g ( <u>GLU, moLLe zawieraA†: Sj</u> ) Pasta z zielonego groszku ze słonecznikiem 100 g ( <u>moLLe zawieraA†: GLU, ORZ, Sj, Se.</u> ) Pomidor 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa jarzynowa z kaszą manna 300 ml ( <u>GLU, S, moLLe zawieraA†: ORZ, Sj, G, Se.</u> ) chleb mieszany psz.-żył. 30 g ( <u>GLU, moLLe zawieraA†: Sj, Lak, Se.</u> ) bułka pszenna wrocławska 50 g ( <u>GLU</u> ) Masło 82% 10 g ( <u>Lak</u> ) Serek ziółowy 100 g ( <u>Lak</u> ) Pasta z zielonego groszku ze słonecznikiem 100 g ( <u>moLLe zawieraA†: GLU, ORZ, Sj, Se.</u> ) Pomidor 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Kasza manna na ml. 300 ml ( <u>GLU, Lak, moLLe zawieraA†: ORZ, Sj, G, Se.</u> ) chleb mieszany psz.-żył. 30 g ( <u>GLU, moLLe zawieraA†: Sj, Lak, Se.</u> ) bułka pszenna wrocławska 50 g ( <u>GLU</u> ) Masło 82% 10 g ( <u>Lak</u> ) Serek ziółowy 100 g ( <u>Lak</u> ) Pasta z zielonego groszku ze słonecznikiem 100 g ( <u>moLLe zawieraA†: GLU, ORZ, Sj, Se.</u> ) Pomidor 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml
		2. śniadanie	Galaretką owocową niskosłodzoną 150 ml ( <u>moLLe zawieraA†: GLU, Sj, Lak, O, Se, SO.</u> )		Biszkopty 20 g ( <u>GLU, JAJ, moLLe zawieraA†: ORZ, Sj, Lak, Se.</u> )		Jabłko 150 g		Galaretką owocową niskosłodzoną 150 ml ( <u>moLLe zawieraA†: GLU, Sj, Lak, O, Se, SO.</u> )	Jabłko 150 g
	Obiad	Zupa Rosół z makaronem z natką pietruszki 350 ml ( <u>GLU, S, moLLe zawieraA†: JAJ.</u> ) Filet z kurczaka pieczony 100 g Sos śmietanowo - serowy 50 g ( <u>GLU, Lak</u> ) Ryż biały 200 g Fasolka szparagowa z bułką tartą i masłem 150 g ( <u>GLU</u> ) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa Rosół z makaronem z natką pietruszki 350 ml ( <u>GLU, S, moLLe zawieraA†: JAJ.</u> ) Potrawka z kurczaka z ziołami b/śmietany 150 g ( <u>GLU, S.</u> ) Ryż biały 200 g Buraczki gotowane 150 g ( <u>GLU</u> ) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa rosół z makaronem na wywarze warzywnym 350 ml ( <u>GLU, S, moLLe zawieraA†: JAJ.</u> ) Potrawka z kurczaka z ziołami b/śmietany 150 g ( <u>GLU, S.</u> ) Ryż biały 200 g Buraczki gotowane 150 g ( <u>GLU</u> ) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa Rosół z makaronem z natką pietruszki 350 ml ( <u>GLU, S, moLLe zawieraA†: JAJ.</u> ) Filet z kurczaka pieczony 100 g Sos śmietanowo - serowy 50 g ( <u>GLU, Lak</u> ) Ryż brązowy 200 g Fasolka szparagowa z masłem 150 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa Rosół z makaronem z natką pietruszki 350 ml ( <u>GLU, S, moLLe zawieraA†: JAJ.</u> ) Filet z kurczaka pieczony 100 g Sos śmietanowo - serowy 50 g ( <u>GLU, Lak</u> ) Ryż brązowy 200 g Fasolka szparagowa z masłem 150 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa Rosół z makaronem z natką pietruszki 350 ml ( <u>GLU, S, moLLe zawieraA†: JAJ.</u> ) Filet z kurczaka pieczony 100 g Ryż brązowy 100 g Fasolka szparagowa z masłem 150 g Kompot wieloowocowy b/cukru 250 ml	Zupa Rosół z makaronem z natką pietruszki 350 ml ( <u>GLU, S, moLLe zawieraA†: JAJ.</u> ) Potrawka z kurczaka z ziołami b/śmietany 150 g ( <u>GLU, S.</u> ) Ryż biały 200 g Buraczki gotowane 150 g ( <u>GLU</u> ) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa jarzynowa na wywarze warzywnym b/ml 350 ml ( <u>GLU, S.</u> ) Ryż zapiekany z jabłkami 350 g ( <u>moLLe zawieraA†: GLU, ORZ, Sj, Se.</u> ) Jogurt naturalny sztuka 1 szt ( <u>Lak</u> ) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	
	PD			Chrupki kukurydziane 20 g		Chrupki kukurydziane 20 g				
	Kolejacja	chleb mieszany psz.-żył. 60 g ( <u>GLU, moLLe zawieraA†: Sj, Lak, Se.</u> ) bułka pszenna wrocławska 25 g ( <u>GLU</u> ) Ser żółty 30 g ( <u>Lak</u> ) Kiełbaski Wiedeńskie 2 szt. 100 g Ogórek konserwowy z papryką 100 g ( <u>G, moLLe zawieraA†: JAJ, Sj, Lak.</u> ) Mix do smarowania 15 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Budyń waniliowy na mleku niskosłodzony 200 ml ( <u>Lak, moLLe zawieraA†: GLU, Sj, Lak, Se, SO.</u> )	chleb mieszany psz.-żył. 30 g ( <u>GLU, moLLe zawieraA†: Sj, Lak, Se.</u> ) bułka pszenna wrocławska 50 g ( <u>GLU</u> ) Kiełbasa szynkowa wieprzowa 50 g ( <u>Sj</u> ) Ser żółty 30 g ( <u>Lak</u> ) Mix sałat z zieleniną, dieta 35 g Mix do smarowania 15 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Budyń waniliowy na mleku niskosłodzony 200 ml ( <u>Lak, moLLe zawieraA†: GLU, Sj, Lak, Se, SO.</u> )	chleb mieszany psz.-żył. 30 g ( <u>GLU, moLLe zawieraA†: Sj, Lak, Se.</u> ) bułka pszenna wrocławska 50 g ( <u>GLU</u> ) Szynka wieprzowa gotowana 50 g ( <u>Sj, Lak</u> ) Pasta z warzyw dozwolonych z zieleniną 50 g ( <u>S</u> ) Mix sałat z zieleniną, dieta 35 g Mix do smarowania 15 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Budyń waniliowy na mleku niskosłodzony 200 ml ( <u>Lak, moLLe zawieraA†: GLU, Sj, Lak, Se, SO.</u> )	chleb mieszany psz.-żył. 30 g ( <u>GLU, moLLe zawieraA†: Sj, Lak, Se.</u> ) bułka pszenna wrocławska 50 g ( <u>GLU</u> ) Szynka wieprzowa gotowana 50 g ( <u>Sj, Lak</u> ) Pasta z warzyw dozwolonych z zieleniną 50 g ( <u>S</u> ) Mix sałat z zieleniną, dieta 35 g Mix do smarowania 15 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Jogurt naturalny sztuka 1 szt ( <u>Lak</u> )	chleb razowy, żył. 100 g ( <u>GLU</u> ) Kiełbasa szynkowa wieprzowa 50 g ( <u>Sj</u> ) Ser żółty 30 g ( <u>Lak</u> ) Mix sałat z zieleniną, dieta 35 g Mix do smarowania 15 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Jogurt naturalny sztuka 1 szt ( <u>Lak</u> )	chleb razowy, żył. 100 g ( <u>GLU</u> ) Kiełbasa szynkowa wieprzowa 50 g ( <u>Sj</u> ) Ser żółty 30 g ( <u>Lak</u> ) Mix sałat z zieleniną, dieta 35 g Mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Jogurt naturalny sztuka 1 szt ( <u>Lak</u> )	chleb razowy, żył. 50 g ( <u>GLU</u> ) Pasta z warzyw dozwolonych z zieleniną 100 g ( <u>S</u> ) Mix sałat z zieleniną, dieta 35 g Mix do smarowania 15 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Jogurt naturalny sztuka 1 szt ( <u>Lak</u> )	chleb mieszany psz.-żył. 30 g ( <u>GLU, moLLe zawieraA†: Sj, Lak, Se.</u> ) bułka pszenna wrocławska 50 g ( <u>GLU</u> ) Kiełbasa szynkowa wieprzowa 50 g ( <u>Sj</u> ) Pasta warzywna z zieleniną 100 g ( <u>S</u> ) Mix sałat z zieleniną, dieta 35 g Mix do smarowania 15 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Chrupki kukurydziane 20 g	chleb mieszany psz.-żył. 30 g ( <u>GLU, moLLe zawieraA†: Sj, Lak, Se.</u> ) bułka pszenna wrocławska 50 g ( <u>GLU</u> ) Ser żółty 50 g ( <u>Lak</u> ) Pasta warzywna z zieleniną 100 g ( <u>S</u> ) Ogórek konserwowy z papryką 100 g ( <u>G, moLLe zawieraA†: JAJ, Sj, Lak.</u> ) Mix do smarowania 15 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Budyń waniliowy na mleku niskosłodzony 200 ml ( <u>Lak, moLLe zawieraA†: GLU, Sj, Lak, Se, SO.</u> )
	Posiłek nocny					chleb razowy, żył. 30 g ( <u>GLU</u> ) Szynka wieprzowa gotowana 25 g ( <u>Sj, Lak</u> )				

	Podstawowa 1	Łatwostrawna 2	Łatwostrawna Z Ogr. Tl. 3	Łatwostrawna z ogr sub wydz s z 4	Bogatoresztkowa 5	Z or. lat. przys. węgl. 6A	Ubogoenerygetyczna 8	BEZMLECZNA	WEGETARIANŚKA
19.12.2025 piątek	Śniadanie	Zupa ml. Płatki jęczmienne na ml. 300 ml ( <b>GLU, Lak, moLLe zawieraA+: ORZ, Se.</b> ) chleb mieszany psz.-żył. 30 g ( <b>GLU, moLLe zawieraA+: Sj, Lak, Se.</b> ) bulka pszenna wrocławska 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 82% 10 g ( <b>Lak</b> ) Dżem owocowy niskosłodzony (1szt.) 25 g Twaróg 75 g ( <b>Lak</b> ) Jabłko 150 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Płatki jęczmienne na ml. 300 ml ( <b>GLU, Lak, moLLe zawieraA+: ORZ, Se.</b> ) chleb mieszany psz.-żył. 30 g ( <b>GLU, moLLe zawieraA+: Sj, Lak, Se.</b> ) bulka pszenna wrocławska 50 g ( <b>GLU</b> ) Dżem owocowy niskosłodzony (1szt.) 25 g Twaróg 75 g ( <b>Lak</b> ) Jabłko 150 g Masło 82% 10 g ( <b>Lak</b> ) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Płatki jęczmienne na ml. 300 ml ( <b>GLU, Lak, moLLe zawieraA+: ORZ, Se.</b> ) chleb mieszany psz.-żył. 30 g ( <b>GLU, moLLe zawieraA+: Sj, Lak, Se.</b> ) bulka pszenna wrocławska 50 g ( <b>GLU</b> ) Dżem owocowy niskosłodzony (1szt.) 25 g Twaróg 75 g ( <b>Lak</b> ) Jabłko pieczone 100 g Masło 82% 10 g ( <b>Lak</b> ) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa jarzynowa z płatkami jęczmiennymi b/ml 300 ml ( <b>GLU, S, moLLe zawieraA+: ORZ, Se.</b> ) chleb mieszany psz.-żył. 30 g ( <b>GLU, moLLe zawieraA+: Sj, Lak, Se.</b> ) bulka pszenna wrocławska 50 g ( <b>GLU</b> ) Dżem owocowy niskosłodzony (1szt.) 25 g Twaróg 75 g ( <b>Lak</b> ) jabłko pieczone 100 g Masło 82% 10 g ( <b>Lak</b> ) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Płatki jęczmienne na ml. 300 ml ( <b>GLU, Lak, moLLe zawieraA+: ORZ, Se.</b> ) Chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ) Twaróg 50 g ( <b>Lak</b> ) Szynka wieprzowa gotowana 50 g ( <b>Sj, Lak</b> ) Rzodkiewka 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Chleb razowy 50 g ( <b>GLU</b> ) Mix do smarowania 15 g Twaróg 50 g ( <b>Lak</b> ) Szynka wieprzowa gotowana 50 g ( <b>Sj, Lak</b> ) Rzodkiewka 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa jarzynowa z płatkami jęczmiennymi b/ml 300 ml ( <b>GLU, S, moLLe zawieraA+: ORZ, Se.</b> ) chleb mieszany psz.-żył. 30 g ( <b>GLU, moLLe zawieraA+: Sj, Lak, Se.</b> ) bulka pszenna wrocławska 50 g ( <b>GLU</b> ) Dżem owocowy niskosłodzony (1szt.) 25 g Twaróg 75 g ( <b>Lak</b> ) Szynka wieprzowa gotowana 50 g ( <b>Sj, Lak</b> ) Jabłko 150 g Mix do smarowania 15 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Płatki jęczmienne na ml. 300 ml ( <b>GLU, Lak, moLLe zawieraA+: ORZ, Se.</b> ) Chleb razowy 25 g ( <b>GLU</b> ) bulka pszenna wrocławska 50 g ( <b>GLU</b> ) Dżem owocowy niskosłodzony (1szt.) 25 g Twaróg 75 g ( <b>Lak</b> ) Jabłko 150 g Masło 82% 10 g ( <b>Lak</b> ) Herbata czarna bez cukru 250 ml
		Rogalik maślany 1 szt ( <b>GLU, JAJ, moLLe zawieraA+: Lak.</b> )				Pomarańcza 100 g		wafle ryżowe 20 g	Rogalik maślany 1 szt ( <b>GLU, JAJ, moLLe zawieraA+: Lak.</b> )
19.12.2025 piątek	Obiad	Zupa szczawiowa 350 ml ( <b>GLU, JAJ, Lak, S.</b> ) Ryba zapiekana w sosie beszamelowym 150 g ( <b>GLU, RYB, Lak.</b> ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z czerwonej kiszonej kapusty 200 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa koperkowa z ryżem 350 ml ( <b>Lak, S.</b> ) Ryba (dorsz) zapiekana w sosie pietruszkowym 150 g ( <b>GLU, RYB, Lak.</b> ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Dynia pieczona 150 g ( <b>GLU</b> ) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa koperkowa z ryżem b/ml 350 ml ( <b>S.</b> ) Ryba (dorsz) zapiekana w sosie pietruszkowym 150 g ( <b>GLU, RYB, Lak.</b> ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Dynia pieczona 150 g ( <b>GLU</b> ) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa szczawiowa 350 ml ( <b>GLU, JAJ, Lak, S.</b> ) Ryba zapiekana w sosie beszamelowym 150 g ( <b>GLU, RYB, Lak.</b> ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z czerwonej kiszonej kapusty 200 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa szczawiowa 350 ml ( <b>GLU, JAJ, Lak, S.</b> ) Ryba zapiekana w sosie beszamelowym 150 g ( <b>GLU, RYB, Lak.</b> ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z czerwonej kiszonej kapusty 200 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa szczawiowa 350 ml ( <b>GLU, JAJ, Lak, S.</b> ) Ryba zapiekana w sosie beszamelowym 150 g ( <b>GLU, RYB, Lak.</b> ) Ziemniaki z koperkiem 100 g Surówka z czerwonej kiszonej kapusty 200 g Kompot wieloowocowy b/cukru 250 ml	Zupa koperkowa z ryżem b/ml 350 ml ( <b>S.</b> ) Ryba (dorsz) zapiekana w sosie pietruszkowym 150 g ( <b>GLU, RYB, Lak.</b> ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Dynia pieczona 150 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa koperkowa z ryżem 350 ml ( <b>Lak, S.</b> ) Ryba zapiekana w sosie beszamelowym 150 g ( <b>GLU, RYB, Lak.</b> ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z czerwonej kiszonej kapusty 200 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml
		Mini marchewki 100 g				Mini marchewki 100 g			
19.12.2025 piątek	Kolejka	Serek topiony (2 szt.) 35 g ( <b>Lak</b> ) Kiełbasa szynkowa wieprzowa 50 g ( <b>Sj</b> ) Salatka z kuskus i buraczkami 100 g ( <b>GLU, moLLe zawieraA+: GLU, Sj, Lak, Se.</b> ) chleb mieszany psz.-żył. 60 g ( <b>GLU, moLLe zawieraA+: Sj, Lak, Se.</b> ) bulka pszenna wrocławska 25 g ( <b>GLU</b> ) Mix do smarowania 15 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Kisiel gotowany niskosłodzony 200 ml ( <b>moLLe zawieraA+: GLU, Sj, Lak, Se, SO.</b> )	Serek topiony (2 szt.) 35 g ( <b>Lak</b> ) Kiełbasa szynkowa wieprzowa 50 g ( <b>Sj</b> ) Salatka z kuskus i buraczkami 100 g ( <b>GLU, moLLe zawieraA+: GLU, Sj, Lak, Se.</b> ) bulka pszenna wrocławska 50 g ( <b>GLU</b> ) chleb mieszany psz.-żył. 30 g ( <b>GLU, moLLe zawieraA+: Sj, Lak, Se.</b> ) Mix do smarowania 15 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Kisiel gotowany niskosłodzony 200 ml ( <b>moLLe zawieraA+: GLU, Sj, Lak, Se, SO.</b> )	bulka pszenna wrocławska 50 g ( <b>GLU</b> ) chleb mieszany psz.-żył. 30 g ( <b>GLU, moLLe zawieraA+: Sj, Lak, Se.</b> ) Schab pieczony 50 g Salatka z kuskus i buraczkami 100 g ( <b>GLU, moLLe zawieraA+: GLU, Sj, Lak, Se.</b> ) Salata liść 35 g Mix do smarowania 15 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Kisiel gotowany niskosłodzony 200 ml ( <b>moLLe zawieraA+: GLU, Sj, Lak, Se, SO.</b> )	bulka pszenna wrocławska 50 g ( <b>GLU</b> ) chleb mieszany psz.-żył. 30 g ( <b>GLU, moLLe zawieraA+: Sj, Lak, Se.</b> ) Schab pieczony 50 g Salatka z kuskus i buraczkami 100 g ( <b>GLU, moLLe zawieraA+: GLU, Sj, Lak, Se.</b> ) Salata liść 35 g Mix do smarowania 15 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Kisiel gotowany b/cukru 200 ml ( <b>moLLe zawieraA+: GLU, Sj, Lak, Se, SO.</b> )	Serek topiony (2 szt.) 35 g ( <b>Lak</b> ) Schab pieczony 50 g Salatka z kuskus i buraczkami 100 g ( <b>GLU, moLLe zawieraA+: GLU, Sj, Lak, Se.</b> ) chleb razowy, żył. 100 g ( <b>GLU</b> ) Mix do smarowania 15 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Kisiel gotowany b/cukru 200 ml ( <b>moLLe zawieraA+: GLU, Sj, Lak, Se, SO.</b> )	Chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ) Serek topiony (2 szt.) 35 g ( <b>Lak</b> ) Schab pieczony 50 g Salatka z kuskus i buraczkami 100 g ( <b>GLU, moLLe zawieraA+: GLU, Sj, Lak, Se.</b> ) Mix do smarowania 15 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Kisiel gotowany b/cukru 200 ml ( <b>moLLe zawieraA+: GLU, Sj, Lak, Se, SO.</b> )	chleb razowy, żył. 50 g ( <b>GLU</b> ) chleb mieszany psz.-żył. 30 g ( <b>GLU, moLLe zawieraA+: Sj, Lak, Se.</b> ) Schab pieczony 50 g Salatka z kuskus i buraczkami 100 g ( <b>GLU, moLLe zawieraA+: GLU, Sj, Lak, Se.</b> ) Salata liść 35 g Mix do smarowania 15 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Kisiel gotowany niskosłodzony 200 ml ( <b>moLLe zawieraA+: GLU, Sj, Lak, Se, SO.</b> )	chleb mieszany psz.-żył. 60 g ( <b>GLU, moLLe zawieraA+: Sj, Lak, Se.</b> ) Bulka pszenna 25 g ( <b>GLU</b> ) Serek topiony (2 szt.) 35 g ( <b>Lak</b> ) Jajo gotowane 50 g ( <b>JAJ</b> ) Salatka z kuskus i buraczkami 100 g ( <b>GLU, moLLe zawieraA+: GLU, Sj, Lak, Se, SO.</b> ) Salata liść 35 g Mix do smarowania 15 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Kisiel gotowany niskosłodzony 200 ml ( <b>moLLe zawieraA+: GLU, Sj, Lak, Se, SO.</b> )
							Chleb razowy 25 g ( <b>GLU</b> ) Twaróg chudy 30 g ( <b>moLLe zawieraA+: Lak.</b> )		
19.12.2025 piątek	Posiłek nocny								

	Podstawowa 1	Łatwostrawna 2	Łatwostrawna Z Ogr. Tl. 3	Łatwostrawna z ogr sub wydz s z 4	Bogatoresztkowa 5	Z or. lat. przys. węgl. 6A	Ubogoenerygetyczna 8	BEZMLECZNA	WEGETARIAŃSKA
20.12.2025 sobota	Śniadanie	Zupa ml. Makaron zacierka na ml. 300 ml ( <b>GLU, Lak, moL'e zawieraAł: JAJ, ORZ, G, Ł.</b> ) Bułka pszenna 50 g ( <b>GLU</b> ), Chleb razowy 25 g ( <b>GLU</b> ), Pasta z makreli z serem i ziołami 100 g ( <b>RYB, Lak</b> ), Ogórek kiszony 100 g ( <b>G</b> ), Masło 82% 10 g ( <b>Lak</b> ), Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Makaron zacierka na ml. 300 ml ( <b>GLU, Lak, moL'e zawieraAł: JAJ, ORZ, G, Ł.</b> ) chleb mieszany psz.-żyt. 30 g ( <b>GLU, moL'e zawieraAł: SJ, Lak, Se.</b> ) Bułka pszenna 50 g ( <b>GLU</b> ), Miód wielokwiatowy 25 g ( <b>moL'e zawieraAł: GLU, ORZ, SJ, Lak.</b> ) Szynka wieprzowa gotowana 50 g ( <b>SJ, Lak.</b> ) Pomidor 100 g Masło 82% 10 g ( <b>Lak</b> ), Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Makaron zacierka na ml. 300 ml ( <b>GLU, Lak, moL'e zawieraAł: JAJ, ORZ, G, Ł.</b> ) Bułka pszenna 50 g ( <b>GLU</b> ), chleb mieszany psz.-żyt. 30 g ( <b>GLU, moL'e zawieraAł: SJ, Lak, Se.</b> ) Masło 82% 10 g ( <b>Lak</b> ), Miód wielokwiatowy 25 g ( <b>moL'e zawieraAł: GLU, ORZ, SJ, Lak.</b> ) Szynka wieprzowa gotowana 50 g ( <b>SJ, Lak.</b> ) Pomidor bez skóry 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa jarzynowa z makaronem zacierka b/ml 300 ml ( <b>GLU, Lak, moL'e zawieraAł: JAJ, ORZ, G, Ł.</b> ) Chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ), Masło 82% 10 g ( <b>Lak</b> ), Pasta z makreli z serem i ziołami 100 g ( <b>RYB, Lak</b> ), Ogórek kiszony 100 g ( <b>G</b> ), Herbata czarna bez cukru 250 ml	Chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ), Masło 82% 10 g ( <b>Lak</b> ), Pasta z makreli z serem i ziołami 100 g ( <b>RYB, Lak</b> ), Ogórek kiszony 100 g ( <b>G</b> ), Herbata czarna bez cukru 250 ml	Chleb razowy 50 g ( <b>GLU</b> ), Mix do smarowania 10 g Pasta z makreli z serem i ziołami 100 g ( <b>RYB, Lak</b> ), Ogórek kiszony 100 g ( <b>G</b> ), Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa jarzynowa z makaronem zacierka b/ml 300 ml ( <b>GLU, S, moL'e zawieraAł: JAJ, ORZ, G, Ł.</b> ) Bułka pszenna 50 g ( <b>GLU</b> ), Chleb pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU, moL'e zawieraAł: SJ, Lak, Se.</b> ) Mix do smarowania 10 g Miód wielokwiatowy 25 g ( <b>moL'e zawieraAł: GLU, ORZ, SJ, Lak.</b> ) Szynka wieprzowa gotowana 50 g ( <b>SJ, Lak.</b> ) Pomidor 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Makaron zacierka na ml. 300 ml ( <b>GLU, Lak, moL'e zawieraAł: JAJ, ORZ, G, Ł.</b> ) Bułka pszenna 50 g ( <b>GLU</b> ), Chleb razowy 25 g ( <b>GLU</b> ), Pasta z makreli z serem i ziołami 100 g ( <b>RYB, Lak</b> ), Ogórek kiszony 100 g ( <b>G</b> ), Masło 82% 10 g ( <b>Lak</b> ), Herbata czarna bez cukru 250 ml
		Kiwi 100 g	Biszkopty 20 g ( <b>GLU, JAJ, moL'e zawieraAł: ORZ, SJ, Lak, Se.</b> )		Kiwi 100 g				
20.12.2025 sobota	Obiad	Zupa jarzynowa z brukselką 350 ml ( <b>GLU, Lak, S.</b> ) Udziec pieczony w ziołach 100 g Kasza jęczmienna 200 g ( <b>GLU</b> ), Surówka z marchwi z chrzanem 200 g ( <b>Lak, SO</b> ), Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa z cukinii b/ śmietany 350 ml ( <b>GLU, S.</b> ) Udziec pieczony w ziołach 100 g Sos jogurtowy z warzywami 50 g ( <b>GLU, Lak, S.</b> ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Szpinak gotowany 150 g ( <b>GLU</b> ), Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa z cukinii b/ śmietany 350 ml ( <b>GLU, S.</b> ) Udziec pieczony w ziołach 100 g Sos jogurtowy z warzywami 50 g ( <b>GLU, Lak, S.</b> ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Szpinak gotowany 150 g ( <b>GLU</b> ), Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa jarzynowa z brukselką 350 ml ( <b>GLU, Lak, S.</b> ) Udziec pieczony w ziołach 100 g Kasza jęczmienna 200 g ( <b>GLU</b> ), Surówka z marchwi z chrzanem 200 g ( <b>Lak, SO</b> ), Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa jarzynowa z brukselką 350 ml ( <b>GLU, Lak, S.</b> ) Udziec pieczony w ziołach 100 g Kasza jęczmienna 200 g ( <b>GLU</b> ), Surówka z marchwi z chrzanem 200 g ( <b>Lak, SO</b> ), Kompot wieloowocowy b/cukru 250 ml	Zupa jarzynowa z brukselką 350 ml ( <b>GLU, Lak, S.</b> ) Udziec pieczony w ziołach 100 g Kasza jęczmienna 200 g ( <b>GLU</b> ), Surówka z marchwi z chrzanem 200 g ( <b>Lak, SO</b> ), Kompot wieloowocowy b/cukru 250 ml	Zupa z cukinii b/ śmietany 350 ml ( <b>GLU, S.</b> ) Udziec pieczony w ziołach 100 g Kasza jęczmienna 200 g ( <b>GLU</b> ), Szpinak gotowany 150 g ( <b>GLU</b> ), Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa jarzynowa na wywarze warzywnym b/ml 350 ml ( <b>GLU, S.</b> ) Kluski śląskie z masłem 350 g ( <b>GLU, JAJ</b> ), Surówka z marchwi z chrzanem 200 g ( <b>Lak, SO</b> ), Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml
			Chrupki kukurydziane 20 g		Chrupki kukurydziane 20 g				
20.12.2025 sobota	Kolacja	Chleb pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU, moL'e zawieraAł: SJ, Lak, Se.</b> ) Bułka wrocławska 25 g ( <b>GLU</b> ), Jajo gotowane 50 g ( <b>JAJ</b> ), Poledwica drobiowa got. 50 g ( <b>GLU</b> ), Sałata liść 35 g Mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Jogurt owocowy 1 szt ( <b>Lak</b> ),	chleb mieszany psz.-żyt. 30 g ( <b>GLU, moL'e zawieraAł: SJ, Lak, Se.</b> ) Bułka pszenna 50 g ( <b>GLU</b> ), Jajo gotowane 50 g ( <b>JAJ</b> ), Poledwica drobiowa got. 50 g ( <b>GLU</b> ), Sałata liść 35 g Mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Jogurt owocowy 1 szt ( <b>Lak</b> ),	Chleb pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU, moL'e zawieraAł: SJ, Lak, Se.</b> ) Bułka pszenna 50 g ( <b>GLU</b> ), Sałatka jarzynowa - dieta 100 g ( <b>Lak, S.</b> ) Poledwica drobiowa got. 50 g ( <b>GLU</b> ), Sałata liść 35 g Mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Jogurt owocowy 1 szt ( <b>Lak</b> ),	Chleb pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU, moL'e zawieraAł: SJ, Lak, Se.</b> ) Bułka pszenna 50 g ( <b>GLU</b> ), Mix do smarowania 10 g Sałatka jarzynowa - dieta 100 g ( <b>Lak, S.</b> ) Poledwica drobiowa got. 50 g ( <b>GLU</b> ), Sałata liść 35 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 Jajo gotowane 50 g ( <b>JAJ</b> ), Poledwica drobiowa got. 50 g ( <b>GLU</b> ), Sałata liść 35 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 Jajo gotowane 50 g ( <b>JAJ</b> ), Poledwica drobiowa got. 50 g ( <b>GLU</b> ), Sałata liść 35 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Jogurt naturalny 1 szt ( <b>Lak</b> ),	Chleb pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU, moL'e zawieraAł: SJ, Lak, Se.</b> ) Bułka pszenna 50 g ( <b>GLU</b> ), Mix do smarowania 10 g Jajo gotowane 50 g ( <b>JAJ</b> ), Poledwica drobiowa got. 50 g ( <b>GLU</b> ), Sałata liść 35 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Chrupki kukurydziane 20 g	Chleb pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU, moL'e zawieraAł: SJ, Lak, Se.</b> ) Bułka pszenna 50 g ( <b>GLU</b> ), Jajo gotowane 50 g ( <b>JAJ</b> ), ser żółty pełnotłusty 50 g ( <b>Lak</b> ), Sałata liść 35 g Mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Jogurt owocowy 1 szt ( <b>Lak</b> ),
20.12.2025 sobota	Posiłek nocny					Chleb razowy 30 g ( <b>GLU</b> ), Szynka wieprzowa gotowana 25 g ( <b>SJ, Lak</b> ),			

	Podstawowa 1	Łatwostrawna 2	Łatwostrawna Z Ogr. Tl. 3	Łatwostrawna z ogr sub wydz s z 4	Bogatoresztkowa 5	Z or. lat. przys. węgl. 6A	Ubogoenerygetyczna 8	BEZMLECZNA	WEGETARIANŚKA	
21.12.2025 niedziela	Śniadanie	Zupa ml. Kasza jaglana 300 ml ( <b>Lak</b> ) Chleb pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU, moLLe zawieraAŁ: Sj, Lak, Se</b> ) Chleb razowy 25 g ( <b>GLU</b> ) Ser żółty 30 g ( <b>Lak</b> ) Schab pieczony 50 g Rzodkiewka 100 g Masło 82% 10 g ( <b>Lak</b> ) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Kasza jaglana 300 ml ( <b>Lak</b> ) Chleb pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU, moLLe zawieraAŁ: Sj, Lak, Se</b> ) Bułka pszenna 50 g ( <b>GLU</b> ) Ser żółty 30 g ( <b>Lak</b> ) Schab pieczony 50 g Pomidor 100 g Masło 82% 10 g ( <b>Lak</b> ) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Kasza jaglana 300 ml ( <b>Lak</b> ) Chleb pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU, moLLe zawieraAŁ: Sj, Lak, Se</b> ) Bułka pszenna 50 g ( <b>GLU</b> ) Schab pieczony 50 g Jajo gotowane na miękkko 50 g ( <b>JAJ</b> ) Pomidor bez skóry 100 g Masło 82% 10 g ( <b>Lak</b> ) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa jarzynowa z kaszą jaglana 300 ml ( <b>S</b> ) Chleb pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU, moLLe zawieraAŁ: Sj, Lak, Se</b> ) Bułka pszenna 50 g ( <b>GLU</b> ) Schab pieczony 50 g Jajo gotowane na miękkko 50 g ( <b>JAJ</b> ) Pomidor bez skóry 100 g Masło 82% 10 g ( <b>Lak</b> ) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Kasza jaglana 300 ml ( <b>Lak</b> ) Chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 82% 10 g ( <b>Lak</b> ) Rzodkiewka 100 g Ser żółty 30 g ( <b>Lak</b> ) Bułka pszenna 50 g ( <b>GLU</b> ) Schab pieczony 50 g Rzodkiewka 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ) Ser żółty 30 g ( <b>Lak</b> ) Schab pieczony 50 g Rzodkiewka 100 g Masło 82% 10 g ( <b>Lak</b> ) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Chleb razowy 50 g ( <b>GLU</b> ) Ser żółty 30 g ( <b>Lak</b> ) Schab pieczony 50 g Rzodkiewka 100 g Mix do smarowania 15 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa jarzynowa z kaszą jaglana 300 ml ( <b>S</b> ) Chleb pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU, moLLe zawieraAŁ: Sj, Lak, Se</b> ) Chleb razowy 25 g ( <b>GLU</b> ) Masło 82% 10 g ( <b>Lak</b> ) Schab pieczony 50 g Jajo gotowane na miękkko 50 g ( <b>JAJ</b> ) Pomidor 100 g Mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Kasza jaglana 300 ml ( <b>Lak</b> ) Chleb pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU, moLLe zawieraAŁ: Sj, Lak, Se</b> ) Chleb razowy 25 g ( <b>GLU</b> ) Masło 82% 10 g ( <b>Lak</b> ) Schab pieczony 50 g Jajo gotowane na miękkko 50 g ( <b>JAJ</b> ) Pomidor 100 g Mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml
		Twaróg 100 g ( <b>Lak</b> )							Jabłko 150 g	
21.12.2025 niedziela	Obiad	Zupa kapuśniak 350 ml ( <b>GLU, S</b> ) Pieczeń z szynki wieprzowej w sosie własnym 100 g ( <b>GLU, S</b> ) Kasza pęczak 200 g ( <b>GLU</b> ) Buraczki gotowane 150 g ( <b>GLU</b> ) Kompot wielooowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa zacierkowa, dieta 350 ml ( <b>GLU, S, moLLe zawieraAŁ: JAJ, ORZ, G, Ł</b> ) Pieczeń z szynki wieprzowej w sosie własnym 100 g ( <b>GLU, S</b> ) Ziemniaki z koperkiem 200 g ( <b>GLU, S</b> ) Buraczki gotowane 150 g ( <b>GLU</b> ) Kompot wielooowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa zacierkowa, dieta 350 ml ( <b>GLU, S, moLLe zawieraAŁ: JAJ, ORZ, G, Ł</b> ) Pulpet wieprzowo drobiowy 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Sos pietruszkowy 50 g ( <b>GLU, Lak, S</b> ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Buraczki gotowane 150 g ( <b>GLU</b> ) Kompot wielooowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa kapuśniak 350 ml ( <b>GLU, S</b> ) Pieczeń z szynki wieprzowej w sosie własnym 100 g ( <b>GLU, S</b> ) Kasza pęczak 200 g ( <b>GLU</b> ) Salatka z buraczką 200 g ( <b>moLLe zawieraAŁ: S, G, SO</b> ) Kompot wielooowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa kapuśniak 350 ml ( <b>GLU, S</b> ) Pieczeń z szynki wieprzowej w sosie własnym 100 g ( <b>GLU, S</b> ) Kasza pęczak 200 g ( <b>GLU</b> ) Salatka z buraczką 200 g ( <b>moLLe zawieraAŁ: S, G, SO</b> ) Kompot wielooowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa kapuśniak 350 ml ( <b>GLU, S</b> ) Pieczeń z szynki wieprzowej w sosie własnym 50 g ( <b>GLU, S</b> ) Kasza pęczak 200 g ( <b>GLU</b> ) Salatka z buraczką 200 g ( <b>moLLe zawieraAŁ: S, G, SO</b> ) Kompot wielooowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa zacierkowa, dieta 350 ml ( <b>GLU, S, moLLe zawieraAŁ: JAJ, ORZ, G, Ł</b> ) Pieczeń z szynki wieprzowej w sosie własnym 100 g ( <b>GLU, S</b> ) Ziemniaki z koperkiem 200 g ( <b>GLU, S</b> ) Buraczki gotowane 150 g ( <b>GLU</b> ) Kompot wielooowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa zacierkowa, dieta 350 ml ( <b>GLU, S, moLLe zawieraAŁ: JAJ, ORZ, G, Ł</b> ) Naleśniki z dżemem 2szt. 250 g ( <b>GLU, JAJ, Lak, moLLe zawieraAŁ: GLU, ORZ, Sj, Se</b> ) Jogurt naturalny sztuka 1 szt ( <b>GLU</b> ) Kompot wielooowocowy niskosłodzony 250 ml	
		Podplomyki 1 szt				Podplomyki 1 szt				
21.12.2025 niedziela	Kolacja	Chleb pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU, moLLe zawieraAŁ: Sj, Lak, Se</b> ) Bułka wrocławska 25 g ( <b>GLU</b> ) Szynka wieprzowa gotowana 50 g ( <b>Sj, Lak</b> ) Salatka brokułowa z sosem jogurtowym 100 g ( <b>Lak, G, Se, moLLe zawieraAŁ: GLU, JAJ, ORZ, Sj, Lak</b> ) Salata liść 15 g Mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Budyń waniliowy na mleku niskosłodzony 200 ml ( <b>Lak, moLLe zawieraAŁ: GLU, Sj, Lak, Se, SO</b> )	Chleb pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU, moLLe zawieraAŁ: Sj, Lak, Se</b> ) Bułka pszenna 50 g ( <b>GLU</b> ) Szynka wieprzowa gotowana 50 g ( <b>Sj, Lak</b> ) Salatka brokułowa z olejem 100 g Salata liść 15 g Mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Budyń waniliowy na mleku niskosłodzony 200 ml ( <b>Lak, moLLe zawieraAŁ: GLU, Sj, Lak, Se, SO</b> )	Chleb pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU, moLLe zawieraAŁ: Sj, Lak, Se</b> ) Bułka pszenna 50 g ( <b>GLU</b> ) Pasta z dorsza z serem i ziołami 50 g ( <b>RYB, Lak</b> ) Szynka wieprzowa gotowana 50 g ( <b>Sj, Lak</b> ) Salata liść 15 g Mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Serek homogen. natur. (1szt.) 100 g ( <b>Lak</b> )	Chleb pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU, moLLe zawieraAŁ: Sj, Lak, Se</b> ) Bułka pszenna 50 g ( <b>GLU</b> ) Pasta z dorsza z serem i ziołami 50 g ( <b>RYB, Lak</b> ) Szynka wieprzowa gotowana 50 g ( <b>Sj, Lak</b> ) Salata liść 15 g Mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Serek homogen. natur. (1szt.) 100 g ( <b>Lak</b> )	Chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ) Szynka wieprzowa gotowana 50 g ( <b>Sj, Lak</b> ) Salatka brokułowa z olejem 100 g Salata liść 15 g Mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Serek homogen. natur. (1szt.) 100 g ( <b>Lak</b> )	Chleb razowy 50 g ( <b>GLU</b> ) Szynka wieprzowa gotowana 50 g ( <b>Sj, Lak</b> ) Salatka brokułowa z olejem 100 g Salata liść 15 g Mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Serek homogen. natur. (1szt.) 100 g ( <b>Lak</b> )	Chleb pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU, moLLe zawieraAŁ: Sj, Lak, Se</b> ) Bułka wrocławska 25 g ( <b>GLU</b> ) Szynka wieprzowa gotowana 50 g ( <b>Sj, Lak</b> ) Salatka brokułowa z olejem 100 g Salata liść 15 g Mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml wafle ryżowe 20 g	Bułka pszenna 50 g ( <b>GLU</b> ) Chleb pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU, moLLe zawieraAŁ: Sj, Lak, Se</b> ) Ser żółty 30 g ( <b>Lak</b> ) Salatka brokułowa z sosem jogurtowym 100 g ( <b>Lak, G, Se, moLLe zawieraAŁ: GLU, JAJ, ORZ, Sj, Lak</b> ) Salata liść 15 g Mix do smarowania 10 g Herbata czarna niskosłodzona 250 ml Serek homogen. natur. (1szt.) 100 g ( <b>Lak</b> )	
		Chleb razowy 25 g ( <b>GLU</b> ) Szynka wieprzowa gotowana 25 g ( <b>Sj, Lak</b> )								
21.12.2025 niedziela	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,