

	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. Makaron zacierka na ml. 300 ml (GLU, JAJ, Lak.) chleb razowy, żyt. 25 g (GLU.) Bułka kajzerka 1 szt (GLU.) masło extra 10 g (Lak.) Ser żółty 30 g (Lak.) pierś z indyka wędzona 50 g Rzodkiewka 50 g Sałata strzępiasta 15 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Makaron zacierka na ml. 300 ml (GLU, JAJ, Lak.) chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (GLU.) Bułka kajzerka 50g 1 szt (GLU.) masło extra 10 g (Lak.) Ser żółty 30 g (Lak.) Szynka drobiowa wędlina 50 g Sałata strzępiasta 15 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Makaron zacierka na ml. 300 ml (GLU, JAJ, Lak.) chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (GLU.) Bułka kajzerka 50g 1 szt (GLU.) masło extra 10 g (Lak.) Twaróg 50 g (Lak.) Szynka drobiowa wędlina 50 g Sałata strzępiasta 15 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa jarzynowa z makaronem zacierka b/ml 300 ml (GLU, JAJ, S.) chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (GLU.) Bułka kajzerka 50g 1 szt (GLU.) masło extra 10 g (Lak.) Twaróg 50 g (Lak.) Szynka drobiowa wędlina 50 g Sałata strzępiasta 15 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Makaron zacierka na ml. 300 ml (GLU, JAJ, Lak.) chleb razowy, żyt. 50 g (GLU.) Bułka grahamka 50g 1 szt (GLU.) masło extra 10 g (Lak.) Ser żółty 30 g (Lak.) pierś z indyka wędzona 50 g Rzodkiewka 50 g Sałata strzępiasta 15 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	chleb razowy, żyt. 50 g (GLU.) Bułka grahamka 50g 1 szt (GLU.) masło extra 10 g (Lak.) Ser żółty 30 g (Lak.) pierś z indyka wędzona 50 g Rzodkiewka 50 g Sałata strzępiasta 15 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	chleb razowy, żyt. 25 g (GLU.) Bułka grahamka 1 szt (GLU.) Ser żółty 30 g (Lak.) pierś z indyka wędzona 50 g Rzodkiewka 50 g Sałata strzępiasta 15 g masło extra 10 g (Lak.) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa jarzynowa z makaronem zacierka b/ml 300 ml (GLU, JAJ, S.) chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (GLU.) Bułka kajzerka 50g 1 szt (GLU.) margaryna / mix do smarowania 10 g Szynka drobiowa wędlina 50 g Dżem niskosłodzony 40 g Sałata strzępiasta 15 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Makaron zacierka na ml. 300 ml (GLU, JAJ, Lak.) chleb razowy, żyt. 25 g (GLU.) Bułka kajzerka 50g 1 szt (GLU.) masło extra 10 g (Lak.) Twaróg 50 g (Lak.) Ser żółty 50 g (Lak.) Rzodkiewka 50 g Sałata strzępiasta 15 g Herbata czarna bez cukru 250 ml
2. śniadanie	arbuz 250 g		jabłko pieczone 100 g			arbuz 250 g			
Obiad	Zupa Solferino 350 ml (GLU, Lak, S.) Gulasz wieprzowy 150 g (GLU, S.) Kasza bulgur 200 g (GLU.) Brokuł na parze 150 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa Solferino 350 ml (GLU, Lak, S.) Gulasz wieprzowy, dieta 150 g (GLU, S.) Kasza bulgur 200 g (GLU.) Brokuł na parze 150 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa grysikowa 350 ml (GLU, S.) Gulasz wieprzowy, dieta 150 g (GLU, S.) Ziemniaki z koperkiem 200 g Jarzynka gotowana 150 g (GLU, S.) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml		Zupa Solferino 350 ml (GLU, Lak, S.) Gulasz wieprzowy 150 g (GLU, S.) Kasza bulgur 200 g (GLU.) Brokuł na parze 150 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa Solferino 350 ml (GLU, Lak, S.) Gulasz wieprzowy 150 g (GLU, S.) Kasza bulgur 200 g (GLU.) Brokuł na parze 150 g Kompot wieloowocowy b/cukru 250 ml	Zupa Solferino 350 ml (GLU, Lak, S.) Gulasz wieprzowy, dieta 150 g (GLU, S.) Kasza bulgur 200 g (GLU.) Brokuł na parze 150 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa grysikowa 350 ml (GLU, S.) Gulasz wieprzowy, dieta 150 g (GLU, S.) Kasza bulgur 200 g (GLU.) Brokuł na parze 150 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa grysikowa na wywarze warzywnym 350 ml (GLU, S.) Kopytka z masłem 250 g (GLU, JAJ, Lak.) Sos pomidorowy 50 g (GLU.) Brokuł na parze 150 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml
PD				Chrupki kukurydziane 20 g			Chrupki kukurydziane 20 g		
Kolacja	bułka pszenna wrocławska 25 g (GLU.) chleb razowy, żyt. 50 g (GLU.) margaryna / mix do smarowania 10 g Serek topiony 30 g (Lak.) Pasta z tuńczyka z ryżem i warzywami 50 g (RYB, S.) Sałata liść 15 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Kisiel gotowany niskosłodzony 200 ml	chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) margaryna / mix do smarowania 10 g Serek topiony 30 g (Lak.) Pasta z tuńczyka z ryżem i warzywami, dieta 50 g (RYB, S.) Sałata liść 15 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Kisiel gotowany niskosłodzony 200 ml	chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) margaryna / mix do smarowania 10 g Schab pieczony wędlina 50 g Pasta z warzyw dozwolonych z ryżem 50 g (S.) Sałata liść 15 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Kisiel gotowany niskosłodzony 200 ml	chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) margaryna / mix do smarowania 10 g Schab pieczony wędlina 50 g Pasta z warzyw dozwolonych z ryżem 50 g (S.) Sałata liść 15 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Kisiel gotowany b/cukru 200 ml	chleb razowy, żyt. 100 g (GLU.) margaryna / mix do smarowania 10 g Serek topiony 30 g (Lak.) Pasta z tuńczyka z ryżem i warzywami 50 g (RYB, S.) Sałata liść 15 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Kisiel gotowany b/cukru 200 ml		chleb razowy, żyt. 50 g (GLU.) margaryna / mix do smarowania 10 g Serek topiony 30 g (Lak.) Pasta z tuńczyka z ryżem i warzywami 50 g (RYB, S.) Sałata liść 15 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Kisiel gotowany b/cukru 200 ml	chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) margaryna / mix do smarowania 10 g Kiełbasa szynkowa wieprzowa 50 g Pasta z tuńczyka z ryżem i warzywami, dieta 50 g (RYB, S.) Sałata liść 15 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Kisiel gotowany niskosłodzony 200 ml	chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) margaryna / mix do smarowania 10 g Serek topiony 30 g (Lak.) Pasta z tuńczyka z ryżem i warzywami 100 g (RYB, S.) Sałata liść 15 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Kisiel gotowany niskosłodzony 200 ml
Posilek nocny						Chleb razowy 25 g (GLU.) Szynka wieprzowa gotowana 25 g			

	Podstawowa 1	Łatwostrawna 2	Łatwostrawna Z Ogr. Tł. 3	Łatwostrawna z ogr sub wydz s z 4	Bogatoreszkowa 5	Z or. łat. przys. węgl. 6A	Ubogoenergetyczna 8	BEZMLECZNA	WEGETARIANSKA
Śniadanie	Zupa ml. Płatki owsiane 300 ml (GLU, Lak.) chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (GLU.) chleb razowy, żyt. 50 g (GLU.) Szynka wieprzowa gotowana 50 g Twarożek z koperkiem i ogórkiem 50 g (Lak.) Pomidor 100 g Masło 82% 10 g (Lak.) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Płatki owsiane 300 ml (GLU, Lak.) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (GLU.) Szynka wieprzowa gotowana 50 g Twarożek z ziarnami 50 g (Lak.) Pomidor 100 g Masło 82% 10 g (Lak.) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Płatki owsiane 300 ml (GLU, Lak.) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (GLU.) Szynka wieprzowa gotowana 50 g Twarożek z ziarnami 50 g (Lak.) 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 (GLU, S.) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (GLU.) Szynka wieprzowa gotowana 50 g Twarożek z ziarnami 50 g (Lak.) Pomidor bez skóry 100 g Masło 82% 10 g (Lak.) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Płatki owsiane 300 ml (GLU, Lak.) Chleb razowy 100 g (GLU.) Masło 82% 10 g (Lak.) Szynka wieprzowa gotowana 50 g Twarożek z koperkiem i ogórkiem 50 g (Lak.) Pomidor 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Chleb razowy 100 g (GLU.) Szynka wieprzowa gotowana 50 g Twarożek z koperkiem i ogórkiem 50 g (Lak.) Pomidor 100 g Masło 82% 10 g (Lak.) Herbata czarna bez cukru 250 ml	chleb razowy, żyt. 75 g (GLU.) margaryna / mix do smarowania 10 g Szynka wieprzowa gotowana 25 g Twarożek z koperkiem i ogórkiem 50 g (Lak.) Pomidor 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa jarzynowa z płatkami owsianymi b/ml 300 ml (GLU, S.) bułka pszenna wrocławska 25 g (GLU.) chleb mieszany psz.-żyt. 50 g (GLU.) Szynka wieprzowa gotowana 50 g Twarożek z koperkiem i ogórkiem 100 g (Lak.) Pomidor 100 g Masło 82% 10 g (Lak.) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Płatki owsiane 300 ml (GLU, Lak.) chleb razowy, żyt. 25 g (GLU.) chleb mieszany psz.-żyt. 50 g (GLU.) masło extra 15 g (Lak.) Twarożek z koperkiem i ogórkiem 100 g (Lak.) Pomidor 100 g Herbata czarna niskosłodzona 250 ml
2. śniadanie	Sok owocowo-warzywny 200 ml			Biskopki 20 g (GLU, JAJ.)		Jabłko 150 g		Sok owocowo-warzywny 200 ml	
Obiad	Zupa owocowa z makaronem 350 g (GLU, JAJ, Lak.) Leczo z cukinii 350 g (GLU, Si.) Kasza jęczmienna 150 g (GLU.) Ogórek z olejem i zieleniną 200 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa owocowa z makaronem 350 g (GLU, JAJ, Lak.) Pieczeń z szynki wieprzowej w sosie własnym 100 g (GLU, S.) Kasza jęczmienna 200 g (GLU.) Marchew gotowana 150 g (GLU.) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa jarzynowa na wywarze warzywnym b/ml 350 ml (S.) Pulpet wieprzowo drobiowy 100 g (GLU, JAJ.) Sos jarzynowy 50 g (GLU, S.) Ziemniaki z koperkiem 200 g Marchew gotowana 150 g (GLU.) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa jarzynowa dieta 350 ml (GLU, Lak, S.) Leczo z cukinii 350 g (GLU, Si.) Kasza jęczmienna 150 g (GLU.) Ogórek z olejem i zieleniną 200 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa jarzynowa dieta 350 ml (GLU, Lak, S.) Leczo z cukinii 350 g (GLU, Si.) Kasza jęczmienna 150 g (GLU.) Ogórek z olejem i zieleniną 200 g Kompot wieloowocowy b/cukru 250 ml	Zupa jarzynowa na wywarze warzywnym b/ml 350 ml (S.) Pieczeń z szynki wieprzowej w sosie własnym 75 g (GLU, S.) Kasza jęczmienna 150 g (GLU.) Ogórek z olejem i zieleniną 200 g Kompot wieloowocowy b/cukru 250 ml	Zupa jarzynowa na wywarze warzywnym b/ml 350 ml (S.) Pieczeń z szynki wieprzowej w sosie własnym 150 g (GLU, S.) Ziemniaki z koperkiem 200 g Marchew gotowana 150 g (GLU.) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa owocowa z makaronem 350 g (GLU, JAJ, Lak.) Leczo z cukinii b mięsne 350 g (GLU, S.) Kasza jęczmienna 150 g (GLU.) Ogórek z olejem i zieleniną 200 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	
PD				wafle ryżowe 10 g			wafle ryżowe 10 g		
Kolacja	bułka pszenna wrocławska 25 g (GLU.) chleb mieszany psz.-żyt. 50 g (GLU.) szynka gotowana drobiowa 50 g Jajo gotowane 50 g (JAJ.) Sałata liść 35 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Budyń waniliowy na mleku niskosłodzony 200 ml (Lak.)	bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (GLU.) szynka gotowana drobiowa 50 g Jajo gotowane 50 g (JAJ.) Sałata liść 35 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Budyń waniliowy na mleku niskosłodzony 200 ml (Lak.)	bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (GLU.) szynka gotowana drobiowa 50 g Sałata liść 35 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Budyń na mleku b/c 200 ml (Lak.)	bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (GLU.) szynka gotowana drobiowa 50 g Sałata liść 35 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Chrupki kukurydziane 20 g	chleb razowy, żyt. 100 g (GLU.) szynka gotowana drobiowa 50 g Jajo gotowane 50 g (JAJ.) Sałata liść 35 g Mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Jogurt naturalny szt 1 szt (Lak.)	Chleb razowy 100 g (GLU.) margaryna / mix do smarowania 10 g szynka gotowana drobiowa 50 g Jajo gotowane 50 g (JAJ.) Sałata liść 35 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Jogurt naturalny szt 1 szt (Lak.)	Chleb razowy 75 g (GLU.) margaryna / mix do smarowania 10 g szynka gotowana drobiowa 50 g Jajo gotowane 50 g (JAJ.) Sałata liść 35 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Serek wiejski bez laktozy 150g 1 szt (Lak.)	bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (GLU.) szynka gotowana drobiowa 50 g Jajo gotowane 50 g (JAJ.) Sałata liść 35 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Chrupki kukurydziane 20 g	bułka pszenna wrocławska 25 g (GLU.) chleb mieszany psz.-żyt. 50 g (GLU.) Ser żółty 30 g (Lak.) Jajo gotowane 50 g (JAJ.) Sałata liść 35 g Masło 82% 10 g (Lak.) Herbata czarna bez cukru 250 ml Budyń waniliowy na mleku niskosłodzony 200 ml (Lak.)
Posiłki nocny						Chleb razowy 25 g (GLU.) Szynka wieprzowa gotowana 25 g			

03.07.2024 - środa									
	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	PD	Kolacja	Posiłki nocny			
	<div>Podstawowa 1</div> <div>Zupa ml. Kasza jaglana 300 ml (Lak.) Chleb razowy 25 g (GLU.) Bułka pszenna 50 g (GLU.) Kielbasa krakowska 50 g (Si.) Pasta z fasoli z ziarnami 50 g (Se.) Ogórek kiszony 100 g Masło 82% 10 g (Lak.) Herbata czarna bez cukru 250 ml</div>	<div>Łatwostrawna 2</div> <div>Zupa ml. Kasza jaglana 300 ml (Lak.) Bułka pszenna 50 g (GLU.) Chleb pszenno-żytni 25 g (GLU.) krakowska wieprzowa 50 g (Si.) Twarożek z zieleniną 50 g (Lak.) Sałata roszponka 15 g Masło 82% 10 g (Lak.) Herbata czarna bez cukru 250 ml</div>	<div>Łatwostrawna Z Ogr. Tł. 3</div> <div>Zupa ml. Kasza jaglana 300 ml (Lak.) Chleb pszenno-żytni 25 g (GLU.) Bułka pszenna 50 g (GLU.) szynka gotowana wieprzowa 50 g Twarożek z zieleniną 50 g (Lak.) Sałata roszponka 15 g Masło 82% 10 g (Lak.) Herbata czarna bez cukru 250 ml</div>	<div>Łatwostrawna z ogr sub wydz s z 4</div> <div>Zupa jarzynowa z kaszą jaglaną 300 ml (Si.) Chleb pszenno-żytni 25 g (GLU.) Bułka pszenna 50 g (GLU.) szynka gotowana wieprzowa 50 g Twarożek z zieleniną 50 g (Lak.) Sałata roszponka 15 g Masło 82% 10 g (Lak.) Herbata czarna bez cukru 250 ml</div>	<div>Bogatoreszkowa 5</div> <div>Zupa ml. Kasza jaglana 300 ml (Lak.) Chleb razowy 100 g (GLU.) krakowska wieprzowa 50 g (Si.) Pasta z fasoli z ziarnami 50 g (Se.) Ogórek kiszony 100 g Masło 82% 10 g (Lak.) Herbata czarna niskosłodzona 250 ml</div>	<div>Z or. łat. przys. węgl. 6A</div> <div>Chleb razowy 100 g (GLU.) krakowska wieprzowa 50 g (Si.) Pasta z fasoli z ziarnami 50 g (Se.) Ogórek kiszony 100 g Masło 82% 10 g (Lak.) Herbata czarna bez cukru 250 ml</div>	<div>Ubogoenergetyczna 8</div> <div>Chleb razowy 50 g (GLU.) krakowska wieprzowa 25 g (Si.) Pasta z fasoli z ziarnami 50 g (Se.) Ogórek kiszony 100 g Masło 82% 10 g (Lak.) Herbata czarna bez cukru 250 ml</div>	<div>BEZMLECZNA</div> <div>Zupa jarzynowa z kaszą jaglaną 300 ml (Si.) Chleb pszenno-żytni 25 g (GLU.) Bułka pszenna 50 g (GLU.) krakowska wieprzowa 50 g (Si.) Pasta z fasoli z ziarnami 50 g (Se.) Sałata roszponka 15 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna niskosłodzona 250 ml</div>	<div>WEGETARIAŃSKA</div> <div>Zupa ml. Kasza jaglana 300 ml (Lak.) Chleb pszenno-żytni 25 g (GLU.) Bułka pszenna 50 g (GLU.) Pasta z fasoli z ziarnami 100 g (Se.) Ogórek kiszony 100 g Masło 82% 10 g (Lak.) Herbata czarna bez cukru 250 ml</div>
	Winogrono zielone 80 g		jabłko pieczone 100 g		Jogurt naturalny szt 1 szt (Lak.)		Winogrono zielone 80 g		
	<div>Zupa z zielonych warzyw 350 ml (GLU., Lak., Si.) Udko z kurczaka pieczone 150 g Sos pietruszkowy 50 g (GLU., Lak.) Ryż biały 200 g Pomidor z cebulką i olejem 150 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml</div>	<div>Zupa z zielonych warzyw 350 ml (GLU., Lak., Si.) Udko z kurczaka pieczone 150 g Sos pietruszkowy 50 g (GLU., Lak.) Ryż biały 200 g Buraczki gotowane 150 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml</div>	<div>Zupa z zielonych warzyw dozwolonych b/ml. 350 ml (GLU., Si.) Potrawka z kurczaka z ziołami b/śmietany 150 g (GLU., Si.) Ziemniaki z koperkiem 200 g Buraczki gotowane 150 g (GLU.) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml</div>	<div>Podplomyki bez cukru 1 szt</div>	<div>Zupa z zielonych warzyw 350 ml (GLU., Lak., Si.) Udko z kurczaka pieczone 150 g Sos pietruszkowy 50 g (GLU., Lak.) Ryż brązowy 200 g Pomidor z cebulką i olejem 150 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml</div>	<div>Zupa z zielonych warzyw 350 ml (GLU., Lak., Si.) Udko z kurczaka pieczone 150 g Sos pietruszkowy 50 g (GLU., Lak.) Ryż brązowy 200 g Pomidor z cebulką i olejem 150 g Kompot wieloowocowy b/cukru 250 ml</div>	<div>Zupa z zielonych warzyw dozwolonych b/ml. 350 ml (GLU., Si.) Udko z kurczaka pieczone 150 g Ryż biały 200 g Buraczki gotowane 150 g (GLU.) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml</div>	<div>Zupa z zielonych warzyw dozwolonych b/ml. 350 ml (GLU., Si.) Ryż zapiekany z jabłkiem i śmietaną 350 g (Lak.) Surówka z marchewki i jabłka 200 g (Lak.) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml</div>	
	<div>Chleb razowy 50 g (GLU.) Chleb pszenno-żytni 25 g (GLU.) Kielbasa szynkowa wieprzowa 50 g Ogórek zielony 50 g Sałatka kalafiorowa 100 g (Lak., Si.) margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml serek homogenizowany naturalny 100 g (Lak.)</div>	<div>chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) Kielbasa szynkowa wieprzowa 50 g Sałatka kalafiorowa 100 g (Lak., Si.) Sałata liść 15 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml serek homogenizowany naturalny 100 g (Lak.)</div>	<div>chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) Schab pieczony wędlina 50 g Pomidor bez skóry 100 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml serek homogenizowany naturalny 100 g (Lak.)</div>	<div>Chleb razowy 100 g (GLU.) Kielbasa szynkowa wieprzowa 50 g Ogórek zielony 50 g Sałatka kalafiorowa 100 g (Lak., Si.) Mix do smarowania 10 g Herbata czarna niskosłodzona 250 ml serek homogenizowany naturalny 100 g (Lak.)</div>	<div>Chleb razowy 100 g (GLU.) Kielbasa szynkowa wieprzowa 50 g Ogórek zielony 50 g Sałatka kalafiorowa 100 g (Lak., Si.) margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml serek homogenizowany naturalny 100 g (Lak.)</div>	<div>Chleb razowy 50 g (GLU.) Kielbasa szynkowa wieprzowa 15 g Ogórek zielony 50 g Sałatka kalafiorowa 100 g (Lak., Si.) Mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml serek homogenizowany naturalny 100 g (Lak.)</div>	<div>chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) Kielbasa szynkowa wieprzowa 50 g Miód wielokwiatowy 25 g pomidory 100 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna niskosłodzona 250 ml chrupki kukurydziane 20 g</div>	<div>Chleb razowy 25 g (GLU.) Chleb pszenno-żytni 50 g (GLU.) Ser żółty 50 g (Lak.) Ogórek zielony 50 g Sałatka kalafiorowa 100 g (Lak., Si.) margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml serek homogenizowany naturalny 100 g (Lak.)</div>	
						<div>chleb razowy, żyt. 30 g (GLU.) szynka gotowana wieprzowa 30 g</div>			

	Podstawowa 1	Łatwostrawna 2	Łatwostrawna Z Ogr. Tł. 3	Łatwostrawna z ogr sub wydz s z 4	Bogatoreszkowa 5	Z or. łat. przys. węgl. 6A	Ubogoenergetyczna 8	BEZMLECZNA	WEGETARIANSKA
Śniadanie	Zupa ml. Kasza manna na ml. 300 ml (<u>GLU, Lak.</u>) chleb mieszany psz.-żył. 50 g (<u>GLU.</u>) chleb razowy, żył. 25 g (<u>GLU.</u>) pierś z indyka gotowana 50 g Ser żółty 30 g (<u>Lak.</u>) Rzodkiewka 100 g masło extra 10 g (<u>Lak.</u>) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Kasza manna na ml. 300 ml (<u>GLU, Lak.</u>) chleb mieszany psz.-żył. 25 g (<u>GLU.</u>) bułka pszenna wrocławska 50 g (<u>GLU.</u>) pierś z indyka gotowana 50 g Ser żółty 30 g (<u>Lak.</u>) Sałata liść 35 g masło extra 10 g (<u>Lak.</u>) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Kasza manna na ml. 300 ml (<u>GLU, Lak.</u>) bułka pszenna wrocławska 50 g (<u>GLU.</u>) chleb mieszany psz.-żył. 25 g (<u>GLU.</u>) masło extra 10 g (<u>Lak.</u>) pierś z indyka gotowana 50 g Miód wielokwiatowy 25 g Sałata liść 35 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa jarzynowa z kaszą manną 300 ml (<u>GLU, S.</u>) bułka pszenna wrocławska 50 g (<u>GLU.</u>) chleb mieszany psz.-żył. 25 g (<u>GLU.</u>) masło extra 10 g (<u>Lak.</u>) pierś z indyka gotowana 50 g Miód wielokwiatowy 25 g Sałata liść 35 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Kasza manna na ml. 300 ml (<u>GLU, Lak.</u>) chleb razowy, żył. 100 g (<u>GLU.</u>) masło extra 10 g (<u>Lak.</u>) Ser żółty 30 g (<u>Lak.</u>) pierś z indyka gotowana 50 g Rzodkiewka 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	chleb razowy, żył. 100 g (<u>GLU.</u>) masło extra 10 g (<u>Lak.</u>) pierś z indyka gotowana 50 g Ser żółty 30 g (<u>Lak.</u>) Rzodkiewka 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	chleb razowy, żył. 75 g (<u>GLU.</u>) margaryna / mix do smarowania 10 g pierś z indyka gotowana 25 g Ser żółty 30 g (<u>Lak.</u>) Rzodkiewka 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa jarzynowa z kaszą manną 300 ml (<u>GLU, S.</u>) bułka pszenna wrocławska 50 g (<u>GLU.</u>) chleb mieszany psz.-żył. 25 g (<u>GLU.</u>) margaryna / mix do smarowania 10 g pierś z indyka gotowana 50 g Miód wielokwiatowy 25 g Sałata liść 35 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Kasza manna na ml. 300 ml (<u>GLU, Lak.</u>) bułka pszenna wrocławska 50 g (<u>GLU.</u>) chleb razowy, żył. 25 g (<u>GLU.</u>) Miód wielokwiatowy 25g 1 szt Ser żółty 30 g (<u>Lak.</u>) Rzodkiewka 100 g masło extra 10 g (<u>Lak.</u>) Herbata czarna bez cukru 250 ml
2. śniadanie	herbatniki 30 g (<u>GLU, JAJ, Lak.</u>)				Melon 150 g			herbatniki 30 g (<u>GLU, JAJ, Lak.</u>)	
Obiad	Zupa ogórkowa z ryżem i ziemniakami 350 ml (<u>Lak, S.</u>) Wątróbka wieprzowa z marchewką i cebulką 150 g (<u>GLU.</u>) Kasza gryczana 200 g (<u>GLU.</u>) Surówka z białej kapusty 200 g (<u>JAJ, Lak, G, SO.</u>) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa ryżanka z masłem 350 ml (<u>S.</u>) Kotlet mielony pieczony 100 g (<u>GLU, JAJ.</u>) Sos jarzynowy 50 g (<u>GLU, S.</u>) Ziemniaki z koperkiem 200 g Jarzynka gotowana 150 g (<u>GLU, S.</u>) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml			Zupa ryżanka z masłem 350 ml (<u>S.</u>) Kotlet mielony pieczony 100 g (<u>GLU, JAJ.</u>) Sos jarzynowy 50 g (<u>GLU, S.</u>) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z białej kapusty 200 g (<u>JAJ, Lak, G, SO.</u>) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa ogórkowa z ryżem i ziemniakami 350 ml (<u>Lak, S.</u>) Kotlet mielony pieczony 100 g (<u>GLU, JAJ.</u>) Sos jarzynowy 50 g (<u>GLU, S.</u>) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z białej kapusty 200 g (<u>JAJ, Lak, G, SO.</u>) Kompot wieloowocowy b/cukru 250 ml	Zupa ryżanka z masłem 350 ml (<u>S.</u>) Kotlet mielony pieczony 100 g (<u>GLU, JAJ.</u>) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z białej kapusty 200 g (<u>JAJ, Lak, G, SO.</u>) Kompot wieloowocowy b/cukru 250 ml	Zupa jarzynowa na wywarze warzywnym b/ml 350 ml (<u>S.</u>) Kotlet mielony 100 g (<u>GLU, JAJ.</u>) Ziemniaki z koperkiem 200 g Jarzynka gotowana 150 g (<u>GLU, S.</u>) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa ryżanka z masłem 350 ml (<u>S.</u>) Pierogi z serem i kaszą gryczaną 250 g (<u>GLU, Lak.</u>) Surówka z białej kapusty 200 g (<u>JAJ, Lak, G, SO.</u>) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml
PD				wafle ryżowe 10 g					
Kolacja	chleb mieszany psz.-żył. 50 g (<u>GLU.</u>) bułka pszenna wrocławska 25 g (<u>GLU.</u>) Paszтет pieczony drobiowy 100 g (<u>GLU, JAJ, S.</u>) pomidory 100 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Jogurt naturalny szt 1 szt (<u>Lak.</u>)	chleb mieszany psz.-żył. 25 g (<u>GLU.</u>) bułka pszenna wrocławska 50 g (<u>GLU.</u>) Paszтет pieczony drobiowy 100 g (<u>GLU, JAJ, S.</u>) pomidory 100 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Jogurt naturalny szt 1 szt (<u>Lak.</u>)	Chleb pszenno-żytni 25 g (<u>GLU.</u>) bułka pszenna wrocławska 50 g (<u>GLU.</u>) Szynka wieprzowa gotowana 50 g Pomidor bez skóry 100 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Jogurt naturalny szt 1 szt (<u>Lak.</u>)	Chleb pszenno-żytni 25 g (<u>GLU.</u>) bułka pszenna wrocławska 50 g (<u>GLU.</u>) Szynka wieprzowa gotowana 50 g Pomidor bez skóry 100 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Chrupki kukurydziane 20 g	chleb razowy, żył. 100 g (<u>GLU.</u>) margaryna / mix do smarowania 10 g Paszтет pieczony drobiowy 100 g (<u>GLU, JAJ, S.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Jogurt naturalny szt 1 szt (<u>Lak.</u>)	chleb razowy, żył. 100 g (<u>GLU.</u>) margaryna / mix do smarowania 10 g Paszтет pieczony drobiowy 80 g (<u>GLU, JAJ, S.</u>) pomidory 100 g Herbata czarna bez cukru ml Jogurt naturalny szt 1 szt (<u>Lak.</u>)	Chleb razowy 50 g (<u>GLU.</u>) margaryna / mix do smarowania 10 g Szynka wieprzowa gotowana 50 g pomidory 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Jogurt naturalny szt 1 szt (<u>Lak.</u>)	chleb mieszany psz.-żył. 25 g (<u>GLU.</u>) bułka pszenna wrocławska 50 g (<u>GLU.</u>) margaryna / mix do smarowania 10 g Paszтет pieczony drobiowy 100 g (<u>GLU, JAJ, S.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Chrupki kukurydziane 20 g	chleb mieszany psz.-żył. 25 g (<u>GLU.</u>) bułka pszenna wrocławska 50 g (<u>GLU.</u>) Twarożek z zieleniną 100 g (<u>Lak.</u>) pomidory 100 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Jogurt naturalny szt 1 szt (<u>Lak.</u>)
Posiłek nocny						Chleb razowy 30 g (<u>GLU.</u>) Szynka wieprzowa gotowana 25 g			

	Podstawa 1	Łatwostrawna 2	Łatwostrawna 2 Ogr. Tł. 3	Łatwostrawna 3 z ogr sub wydz s z 4	Bogatoreszkowa 5	Z or. łat. przys. węgl. 6A	Ubogoenertyczna 8	BEZMLECZNA	WEGETARIAŃSKA
Śniadanie	Zupa ml. Płatki jęczmienne na ml. 300 ml (GLU, Lak.) chleb mieszany psz.-żyłt. 50 g (GLU.) chleb razowy, żyłt. 25 g (GLU.) masło extra 10 g (Lak.) Twaróg 50 g (Lak.) Dżem niskosłodzony 40 g Jabłko 150 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Płatki jęczmienne na ml. 300 ml (GLU, Lak.) chleb mieszany psz.-żyłt. 25 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) Twaróg 50 g (Lak.) Dżem niskosłodzony 40 g Jabłko 150 g masło extra 10 g (Lak.) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Płatki jęczmienne na ml. 300 ml (GLU, Lak.) chleb mieszany psz.-żyłt. 25 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) Twaróg 50 g (Lak.) Dżem niskosłodzony 40 g jabłko pieczone 100 g masło extra 10 g (Lak.) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa jarzynowa z płatkami jęczmiennymi b/ml 300 ml (GLU, S.) chleb mieszany psz.-żyłt. 25 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) Twaróg 50 g (Lak.) Dżem niskosłodzony 40 g jabłko pieczone 100 g masło extra 10 g (Lak.) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Płatki jęczmienne na ml. 300 ml (GLU, Lak.) chleb razowy, żyłt. 100 g (GLU.) Twaróg 50 g (Lak.) Dżem niskosłodzony 40 g Jabłko 150 g masło extra 10 g (Lak.) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Chleb razowy 100 g (GLU.) szynka gotowana wieprzowa 50 g Twaróg 50 g (Lak.) Rzodkiewka 100 g masło extra 10 g (Lak.) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Chleb razowy 50 g (GLU.) Twaróg 50 g (Lak.) Szynka wieprzowa gotowana 50 g Rzodkiewka 100 g masło extra 10 g (Lak.) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa jarzynowa z płatkami jęczmiennymi b/ml 300 ml (GLU, S.) chleb mieszany psz.-żyłt. 25 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) Dżem niskosłodzony 40 g szynka gotowana wieprzowa 50 g Rzodkiewka 100 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Płatki jęczmienne na ml. 300 ml (GLU, Lak.) Chleb razowy 25 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) Twaróg 50 g (Lak.) Dżem niskosłodzony 40 g jabłko 150 g Masło 82% 10 g (Lak.) Herbata czarna bez cukru 250 ml
2. śniadanie	Rogalik maślany 50g 1 szt (GLU, Lak.)					Gruszka 180 g			Rogalik maślany 50g 1 szt (GLU, Lak.)
Obiad	Zupa Żurek 350 ml (GLU, JAJ, Sł, Lak, SO.) Filet z dorsza smażony 100 g (GLU, JAJ, RYB.) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z czerwonej kapusty 200 g Kompot wielowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa zacierkowa, dieta 350 ml (GLU, JAJ, S.) Filet z dorsza pieczony 100 g (RYB.) Sos jogurtowy z warzywami 50 g (GLU, Lak, S.) Ziemniaki z koperkiem 200 g Marchew gotowana 150 g (GLU.) Kompot wielowocowy niskosłodzony 250 ml				Zupa Żurek 350 ml (GLU, JAJ, Sł, Lak, SO.) Filet z dorsza pieczony 100 g (RYB.) Sos jogurtowy z warzywami 50 g (GLU, Lak, S.) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z czerwonej kapusty 200 g Kompot wielowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa zacierkowa, dieta 350 ml (GLU, JAJ, S.) Filet z dorsza pieczony 100 g (RYB.) Sos jogurtowy z warzywami 50 g (GLU, Lak, S.) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z czerwonej kapusty 200 g Kompot wielowocowy b/cukru 250 ml	Zupa zacierkowa, dieta 350 ml (GLU, JAJ, S.) Filet z dorsza pieczony 100 g (RYB.) Sos jogurtowy z warzywami 50 g (GLU, Lak, S.) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z czerwonej kapusty 200 g Kompot wielowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa zacierkowa na wywarze warzywnym 350 ml (GLU, JAJ, S.) Filet z dorsza pieczony 100 g (RYB.) Sos jogurtowy z warzywami 50 g (GLU, Lak, S.) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z czerwonej kapusty 200 g Kompot wielowocowy niskosłodzony 250 ml
PD				Chrupki kukurydziane 20 g			Chrupki kukurydziane 20 g		
Kolacja	Pasta hummus 50 g Kielbasa szynkowa wieprzowa 50 g Ogórek zielony 100 g chleb mieszany psz.-żyłt. 50 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 25 g (GLU.) margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Budyń waniliowy na mleku niskosłodzony 200 ml (Lak.)	Pasta jajeczna z zieleniną 50 g (JAJ, Lak, G, SO.) szynkowa wieprzowa 50 g pomidory 100 g bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) chleb mieszany psz.-żyłt. 25 g (GLU.) margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Budyń waniliowy na mleku niskosłodzony 200 ml (Lak.)	bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) chleb mieszany psz.-żyłt. 25 g (GLU.) Pasta z białka jaja 50 g (JAJ, Lak.) szynka gotowana wieprzowa 50 g Pomidor bez skóry 100 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Budyń waniliowy na mleku niskosłodzony 200 ml (Lak.)	bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) chleb mieszany psz.-żyłt. 25 g (GLU.) Pasta z białka jaja 50 g (JAJ, Lak.) szynka gotowana wieprzowa 50 g Pomidor bez skóry 100 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Jogurt naturalny szt 1 szt (Lak.)	szynkowa wieprzowa 50 g Pasta hummus 50 g Ogórek zielony 100 g chleb razowy, żyłt. 100 g (GLU.) margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Jogurt naturalny szt 1 szt (Lak.)	Chleb razowy 100 g (GLU.) Pasta hummus 50 g szynkowa wieprzowa 50 g Ogórek zielony 100 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Jogurt naturalny szt 1 szt (Lak.)	Chleb razowy 50 g (GLU.) Pasta hummus 50 g szynkowa wieprzowa 50 g Ogórek zielony 100 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Jogurt naturalny szt 1 szt (Lak.)	chleb razowy, żyłt. 50 g (GLU.) chleb mieszany psz.-żyłt. 25 g (GLU.) Pasta hummus 50 g szynkowa wieprzowa 50 g pomidory 100 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml chrupki kukurydziane 20 g	chleb mieszany psz.-żyłt. 50 g (GLU.) Bułka pszenna 25 g (GLU.) Pasta hummus 100 g Ogórek zielony 100 g Mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Budyń waniliowy na mleku niskosłodzony 200 ml (Lak.)
Posilek nocny						Chleb razowy 25 g (GLU.) Szynka drobiowa wędlina 30 g			

06.07.2024 sobota									
	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	PD	Kolacja	Posilek nocny			
	Zupa ml. ryżowa 300 ml (Lak.) chleb razowy, żyt. 25 g (GLU.) Chleb pszenno-żytni 50 g (GLU.) masło extra 10 g (Lak.) Serek ziolowy 50 g (Lak.) szynka gotowana drobiowa 50 g Sałata liść 35 g Ogórek zielony 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Jabłko 150 g	Zupa szpinakowa zabelana 350 ml (GLU. , Lak. , S.) Rumsztyk smażony z cebulką 150 g (GLU.) Kasza pęczak 200 g (GLU.) Sałatka z buraczka 200 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml		chleb mieszany psz.-żytni 50 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 25 g (GLU.) margaryna / mix do smarowania 10 g krakowska wieprzowa 50 g (Si.) Sałatka brokułowa z sosem jogurtowym 100 g (Lak. , G. , Se. , SO.) Herbata czarna bez cukru 250 ml Sok owocowo-warzywny 200 ml	Chleb razowy 25 g (GLU.) Szynka wieprzowa gotowana 25 g			
	Zupa ml. ryżowa 300 ml (Lak.) chleb mieszany psz.-żytni 25 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) masło extra 10 g (Lak.) Szynka drobiowa wędlina 50 g Serek ziolowy 50 g (Lak.) Sałata liść 35 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Jabłko pieczone 100 g	Zupa szpinakowa zabelana 350 ml (GLU. , Lak. , S.) Rumsztyk w sosie własnym, dieta 150 g (GLU. , S.) Ziemniaki z koperkiem 200 g Buraczki gotowane 150 g (GLU.) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	wafle ryżowe 10 g	chleb mieszany psz.-żytni 25 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) margaryna / mix do smarowania 10 g Schab pieczony wędlina 50 g Sałata liść 35 g Herbata czarna bez cukru 250 ml serek homogenizowany naturalny 100 g (Lak.)				
	Zupa jarzynowa z ryżem b/mleka 300 ml (S.) chleb mieszany psz.-żytni 25 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) masło extra 10 g (Lak.) Serek ziolowy 50 g (Lak.) Szynka drobiowa wędlina 50 g Sałata liść 35 g Ogórek zielony 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml		Zupa szpinakowa niezabelana 350 ml (GLU. , S.) Rumsztyk w sosie własnym, dieta 150 g (GLU. , S.) Ziemniaki z koperkiem 200 g Buraczki gotowane 150 g (GLU.) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml		chleb razowy, żyt. 100 g (GLU.) margaryna / mix do smarowania 10 g krakowska wieprzowa 50 g (Si.) Sałatka brokułowa z olejem 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml serek homogenizowany naturalny 100 g (Lak.)				
	chleb razowy, żyt. 100 g (GLU.) masło extra 10 g (Lak.) Serek ziolowy 50 g (Lak.) szynka gotowana drobiowa 50 g Sałata liść 35 g Ogórek zielony 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Jabłko 150 g	Zupa szpinakowa zabelana 350 ml (GLU. , Lak. , S.) Rumsztyk w sosie własnym, dieta 150 g (GLU. , S.) Kasza pęczak 200 g (GLU.) Sałatka z buraczka 200 g Kompot wieloowocowy b/cukru 250 ml	wafle ryżowe 10 g	chleb razowy, żyt. 50 g (GLU.) margaryna / mix do smarowania 10 g krakowska wieprzowa 50 g (Si.) Sałatka brokułowa z olejem 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml serek homogenizowany naturalny 100 g (Lak.)				
	Zupa jarzynowa z ryżem b/mleka 300 ml (S.) chleb mieszany psz.-żytni 25 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) margaryna / mix do smarowania 10 g Szynka drobiowa wędlina 50 g Miód wielokwiatowy 25 g Sałata liść 35 g Ogórek zielony 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml		Zupa szpinakowa niezabelana 350 ml (GLU. , S.) Rumsztyk w sosie własnym, dieta 150 g (GLU. , S.) Kasza pęczak 200 g (GLU.) Buraczki gotowane 150 g (GLU.) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml		chleb mieszany psz.-żytni 25 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) margaryna / mix do smarowania 10 g krakowska wieprzowa 50 g (Si.) Sałatka brokułowa z olejem 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Sok owocowo-warzywny 200 ml				

		Podstawowa 1	Łatwostrawna 2	Łatwostrawna Z Ogr. Tł. 3	Łatwostrawna z ogr sub wydz s z 4	Bogatoreszkowa 5	Z or. łat. przys. węgl. 6A	Ubogoenergetyczna 8	BEZMLECZNA	WEGETARIANSKA	
07.07.2024 niedziela	Śniadanie	Zupa ml. Platki owsiane 300 ml (GLU, Lak.) chleb mieszany psz.-żył. 50 g (GLU.) chleb razowy, żył. 25 g (GLU.) pieś z indyka wędzona 50 g Ser żółty 30 g (Lak.) Ogórek zielony 100 g masło extra 10 g (Lak.) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Platki owsiane 300 ml (GLU, Lak.) chleb mieszany psz.-żył. 25 g (GLU.) bulka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) pieś z indyka gotowana 50 g Ser żółty 30 g (Lak.) Pomidor 100 g Masło 82% 10 g (Lak.) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Platki owsiane 300 ml (GLU, Lak.) chleb mieszany psz.-żył. 25 g (GLU.) bulka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) pieś z indyka gotowana 50 g Twaróg 50 g (Lak.) Pomidor bez skóry 100 g masło extra 10 g (Lak.) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa jarzynowa z płatkami owsianymi b/ml 300 ml (GLU, S.) chleb mieszany psz.-żył. 25 g (GLU.) bulka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) pieś z indyka gotowana 50 g Twaróg 50 g (Lak.) Pomidor bez skóry 100 g masło extra 10 g (Lak.) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Platki owsiane 300 ml (GLU, Lak.) chleb razowy, żył. 100 g (GLU.) masło extra 10 g (Lak.) pieś z indyka gotowana 50 g Ser żółty 30 g (Lak.) Ogórek zielony 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	chleb razowy, żył. 100 g (GLU.) pieś z indyka wędzona 50 g Ser żółty 30 g (Lak.) Ogórek zielony 100 g masło extra 10 g (Lak.) Herbata czarna bez cukru 250 ml	chleb razowy, żył. 50 g (GLU.) pieś z indyka gotowana 30 g Ser żółty 30 g (Lak.) Ogórek zielony 100 g masło extra 10 g (Lak.) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa jarzynowa z płatkami owsianymi b/ml 300 ml (GLU, S.) chleb mieszany psz.-żył. 50 g (GLU.) chleb razowy, żył. 25 g (GLU.) pieś z indyka gotowana 50 g Miód wielokwiatowy 25 g Pomidor 100 g masło extra 10 g (Lak.) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Platki owsiane 300 ml (GLU, Lak.) chleb mieszany psz.-żył. 50 g (GLU.) chleb razowy, żył. 25 g (GLU.) masło extra 10 g (Lak.) Twaróg 50 g (Lak.) Miód wielokwiatowy 25 g Pomidor 100 g Herbata czarna niskosłodzona 250 ml	
	2. śniadanie	Mandarynka 100 g			Biskvity 30 g (GLU, JAJ.)		Mandarynka 100 g				
	Obiad	Zupa Rosół z makaronem 350 ml (GLU, JAJ, S.) Filet z kurczaka pieczony 100 g Sos jogurtowy z warzywami 50 g (GLU, Lak, S.) Kasza kuskus 200 g (GLU.) Fasolka szparagowa z bułką tartą i masłem 150 g (GLU.) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa Rosół z makaronem 350 ml (GLU, JAJ, S.) Filet z kurczaka pieczony 100 g Sos jogurtowy z warzywami 50 g (GLU, Lak, S.) Kasza kuskus 200 g (GLU.) Marchew gotowana 150 g (GLU.) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa Rosół z makaronem 350 ml (GLU, JAJ, S.) Potrawka z kurczaka z ziołami b/śmietany 150 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, JAJ, S.) 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 350 ml (GLU, JAJ, S.) Filet z kurczaka pieczony 100 g Sos jogurtowy z warzywami 50 g (GLU, Lak, S.) Kasza kuskus 200 g (GLU.) Fasolka szparagowa z masłem 150 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa Rosół z makaronem 350 ml (GLU, JAJ, S.) Filet z kurczaka pieczony 100 g Sos jogurtowy z warzywami 50 g (GLU, Lak, S.) Kasza kuskus 200 g (GLU.) Fasolka szparagowa z masłem 150 g Kompot wieloowocowy b/cukru 250 ml	Zupa Rosół z makaronem 350 ml (GLU, JAJ, S.) Filet z kurczaka pieczony 100 g Sos jogurtowy z warzywami 50 g (GLU, Lak, S.) Kasza kuskus 200 g (GLU.) Fasolka szparagowa z masłem 150 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa Rosół z makaronem 350 ml (GLU, JAJ, S.) Filet z kurczaka pieczony 100 g Kasza kuskus 200 g Marchew gotowana 150 g (GLU.) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa rosół z makaronem na wywarze warzywnym 350 ml (GLU, JAJ, S.) Pierogi z serem i kaszą gryczaną 250 g (GLU, Lak.) Jogurt naturalny 1 szt (Lak.) Fasolka szparagowa z bułką tartą i masłem 150 g (GLU.) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	
	PD				Chrupki kukurydziane 20 g		Chrupki kukurydziane 20 g				
	Kolacja	chleb mieszany psz.-żył. 50 g (GLU.) bulka pszenna wrocławska 25 g (GLU.) Mix sałat z ogórkiem i zieleciną 35 g Serek topiony 30 g (Lak.) Szyńska wieprzowa gotowana 50 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Kisiel gotowany niskosłodzony 200 ml	chleb mieszany psz.-żył. 25 g (GLU.) bulka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) Mix sałat z zieleciną, dieta 35 g Serek topiony 30 g (Lak.) szyńska gotowana wieprzowa 50 g margaryna / mix do smarowania 10 g Mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Kisiel gotowany niskosłodzony 200 ml	chleb mieszany psz.-żył. 25 g (GLU.) bulka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) Mix sałat z zieleciną, dieta 35 g szyńska gotowana wieprzowa 50 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Kisiel gotowany niskosłodzony 200 ml	chleb mieszany psz.-żył. 25 g (GLU.) bulka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) Mix sałat z zieleciną, dieta 35 g szyńska gotowana wieprzowa 50 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Kisiel gotowany b/cukru 200 ml	chleb razowy, żył. 100 g (GLU.) Mix sałat z ogórkiem i zieleciną 35 g Serek topiony 30 g (Lak.) szyńska gotowana wieprzowa 50 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Kisiel gotowany b/cukru 200 ml	chleb razowy, żył. 100 g (GLU.) Mix sałat z ogórkiem i zieleciną 35 g Serek topiony 30 g (Lak.) Szyńska wieprzowa gotowana 50 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Kisiel gotowany b/cukru 200 ml	chleb razowy, żył. 50 g (GLU.) Mix sałat z ogórkiem i zieleciną 35 g Szyńska wieprzowa gotowana 50 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Kisiel gotowany b/cukru 200 ml	chleb mieszany psz.-żył. 50 g (GLU.) bulka pszenna wrocławska 25 g (GLU.) Mix sałat z zieleciną, dieta 35 g Szyńska wieprzowa gotowana 50 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Kisiel gotowany niskosłodzony 200 ml	bulka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) chleb mieszany psz.-żył. 25 g (GLU.) Mix sałat z ogórkiem i zieleciną 35 g Serek topiony 30 g (Lak.) Ser żółty 30 g (Lak.) margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna niskosłodzona 250 ml Kisiel gotowany niskosłodzony 200 ml	
Posiłek nocny						Chleb razowy 25 g (GLU.) szyńska gotowana wieprzowa 30 g					

Oznaczenia alergenów:

GLU - Zboża zawierające gluten (pszenica, jęczmień, żyto, owies, orkisz, kamut),
SKO - Skorupiaki i pochodne,
JAJ - Jaja i pochodne,
RYB - Ryby i pochodne,
ORZ - Orzeszki ziemne, arachidowe,
Sj - Soja i pochodne,
Lak - Laktoza,
O - Orzechy i migdały,
S - Seler i pochodne,
G - Gorczyca i pochodne,
Se - Nasiona sezamu i pochodne,
SO - Siarka,
Ł - Łubin i pochodne,
M - Mięczaki i pochodne,

Oznaczenia wskaźników odż.:

Wart. en. - Wartość energetyczna[kcal],
Białko - Białko ogółem,
Tłuszcz - Tłuszcz,
Węglowodany - Węglowodany ogółem,
Kw. tł. nasyc. o. - Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem,
Cholesterol - Cholesterol,
Błonnik - Błonnik pokarmowy,
suma cukrów p. - suma cukrów prostych,
Sól - Sól,