

		Podstawowa 1	Łatwostrawna 2	Łatwostrawna z Ogr. Tł. 3	Łatwostrawna z ogr sub wydz s ż 4	Bogatoenergetyczna 5	Z or. łat. przys. węgl. 6A	Ubogoenergetyczna 8	BEZMLECZNA	WEGETARIAŃSKA	
17.06.2024, poniedziałek	Śniadanie	Zupa ml. Kasza jaglana 300 ml ( <b>Lak.</b> ) chleb razowy, żyt. 25 g ( <b>GLU.</b> ) Chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU.</b> ) masło extra 10 g ( <b>Lak.</b> ) Twarożek z ziarnami 50 g ( <b>Lak.</b> ) szynkowa wieprzowa 50 g Rzodkiewka 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Kasza jaglana 300 ml ( <b>Lak.</b> ) chleb mieszany psz.-żytni 25 g ( <b>GLU.</b> ) bułka pszenna wrocławska 50 g ( <b>GLU.</b> ) masło extra 10 g ( <b>Lak.</b> ) Kielbasa szynkowa wieprzowa 50 g Twarożek z ziarnami 50 g ( <b>Lak.</b> ) Sałata liść 35 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Kasza jaglana 300 ml ( <b>Lak.</b> ) chleb mieszany psz.-żytni 25 g ( <b>GLU.</b> ) bułka pszenna wrocławska 50 g ( <b>GLU.</b> ) masło extra 10 g ( <b>Lak.</b> ) Miód wielokwiatowy 25 g Szynka wieprzowa gotowana 50 g Sałata liść 35 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa jarzynowa z kaszą jaglaną 300 ml ( <b>S.</b> ) chleb mieszany psz.-żytni 25 g ( <b>GLU.</b> ) bułka pszenna wrocławska 50 g ( <b>GLU.</b> ) masło extra 10 g ( <b>Lak.</b> ) Miód wielokwiatowy 25 g Szynka wieprzowa gotowana 50 g Sałata liść 35 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Kasza jaglana 300 ml ( <b>Lak.</b> ) chleb razowy, żytni 100 g ( <b>GLU.</b> ) masło extra 10 g ( <b>Lak.</b> ) Twarożek z ziarnami 50 g ( <b>Lak.</b> ) Kielbasa szynkowa wieprzowa 50 g Rzodkiewka 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml		chleb razowy, żytni 100 g ( <b>GLU.</b> ) masło extra 10 g ( <b>Lak.</b> ) Twarożek z ziarnami 50 g ( <b>Lak.</b> ) szynkowa wieprzowa 50 g Rzodkiewka 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	chleb razowy, żytni 50 g ( <b>GLU.</b> ) Twarożek z ziarnami 50 g ( <b>Lak.</b> ) szynkowa wieprzowa 50 g Sałata liść 35 g masło extra 10 g ( <b>Lak.</b> ) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa jarzynowa z kaszą jaglaną 300 ml ( <b>S.</b> ) chleb mieszany psz.-żytni 25 g ( <b>GLU.</b> ) bułka pszenna wrocławska 50 g ( <b>GLU.</b> ) margaryna / mix do smarowania 10 g Kielbasa szynkowa wieprzowa 50 g Miód wielokwiatowy 25 g Sałata liść 35 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Kasza jaglana 300 ml ( <b>Lak.</b> ) chleb mieszany psz.-żytni 50 g ( <b>GLU.</b> ) bułka pszenna wrocławska 25 g ( <b>GLU.</b> ) masło extra 10 g ( <b>Lak.</b> ) Twarożek z ziarnami 100 g ( <b>Lak.</b> ) Rzodkiewka 100 g
	2. śniadanie	Sok 100% butelka 300 ml			Chrupki kukurydziane 20 g		Jabłko 150 g			Sok 100% butelka 300 ml	
	Obiad	Zupa kapuśniak 350 ml ( <b>GLU., S.</b> ) Pieczeń rzymska 100 g ( <b>GLU., JAJ.</b> ) Sos pomidorowo-paprykowy 50 g ( <b>GLU., S., SO.</b> ) Kasza jęczmienna 200 g ( <b>GLU.</b> ) Ogórek z olejem i zieleniną 200 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa grysikowa 350 ml ( <b>GLU., S.</b> ) Pieczeń rzymska 100 g ( <b>GLU., JAJ.</b> ) Sos pietruszkowy 50 g ( <b>GLU., Lak.</b> ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z marchewki i jabłka 200 g ( <b>Lak.</b> ) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa grysikowa 350 ml ( <b>GLU., S.</b> ) Pieczeń rzymska 100 g ( <b>GLU., JAJ.</b> ) Sos pietruszkowy 50 g ( <b>GLU., Lak.</b> ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Jarzynka gotowana 150 g ( <b>GLU., S.</b> ) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml		Zupa kapuśniak 350 ml ( <b>GLU., S.</b> ) Pieczeń rzymska 100 g ( <b>GLU., JAJ.</b> ) Sos pomidorowo-paprykowy 50 g ( <b>GLU., S., SO.</b> ) Kasza jęczmienna 200 g ( <b>GLU.</b> ) Ogórek z olejem i zieleniną 200 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa kapuśniak 350 ml ( <b>GLU., S.</b> ) Pieczeń rzymska 100 g ( <b>GLU., JAJ.</b> ) Sos pomidorowo-paprykowy 50 g ( <b>GLU., S., SO.</b> ) Kasza jęczmienna 200 g ( <b>GLU.</b> ) Ogórek z olejem i zieleniną 200 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa kapuśniak 350 ml ( <b>GLU., S.</b> ) Pieczeń rzymska 100 g ( <b>GLU., JAJ.</b> ) Sos pomidorowo-paprykowy 50 g ( <b>GLU., S., SO.</b> ) Kasza jęczmienna 200 g ( <b>GLU.</b> ) Ogórek z olejem i zieleniną 200 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa grysikowa 350 ml ( <b>GLU., S.</b> ) Pieczeń rzymska 100 g ( <b>GLU., JAJ.</b> ) Sos pietruszkowy 100 g ( <b>GLU., Lak.</b> ) Kasza jęczmienna 200 g ( <b>GLU.</b> ) Jarzynka gotowana 150 g ( <b>GLU., S.</b> ) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa grysikowa 350 ml ( <b>GLU., S.</b> ) Kopytka z masłem 250 g ( <b>GLU., JAJ., Lak.</b> ) Sos pomidorowo-paprykowy 50 g ( <b>GLU., S., SO.</b> ) Surówka z marchewki i jabłka 200 g ( <b>Lak.</b> ) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	
	PD				Podpiomyki bez cukru 1 szt						
	Kolacja	chleb mieszany psz.-żytni 25 g ( <b>GLU.</b> ) chleb razowy, żytni 50 g ( <b>GLU.</b> ) margaryna / mix do smarowania 10 g Pasta mięsna z warzywami i zieleniną 100 g ( <b>S.</b> ) Pomidor 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Budyń waniliowy na mleku niskosłodzony 200 ml ( <b>Lak.</b> )	chleb mieszany psz.-żytni 25 g ( <b>GLU.</b> ) bułka pszenna wrocławska 50 g ( <b>GLU.</b> ) margaryna / mix do smarowania 10 g Pasta mięsna z warzywami i zieleniną 100 g ( <b>S.</b> ) Pomidor 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Budyń waniliowy na mleku niskosłodzony 200 ml ( <b>Lak.</b> )	chleb mieszany psz.-żytni 25 g ( <b>GLU.</b> ) bułka pszenna wrocławska 50 g ( <b>GLU.</b> ) margaryna / mix do smarowania 10 g Pasta mięsna z warzywami i zieleniną 100 g ( <b>S.</b> ) Pomidor bez skóry 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Budyń waniliowy na mleku niskosłodzony 200 ml ( <b>Lak.</b> )	chleb mieszany psz.-żytni 25 g ( <b>GLU.</b> ) bułka pszenna wrocławska 50 g ( <b>GLU.</b> ) margaryna / mix do smarowania 10 g Pasta mięsna z warzywami i zieleniną 100 g ( <b>S.</b> ) Pomidor bez skóry 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Chrupki kukurydziane 20 g	chleb razowy, żytni 100 g ( <b>GLU.</b> ) margaryna / mix do smarowania 10 g Pasta mięsna z warzywami i zieleniną 100 g ( <b>S.</b> ) Pomidor 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Jogurt naturalny szt 1 szt ( <b>Lak.</b> )	chleb razowy, żytni 100 g ( <b>GLU.</b> ) margaryna / mix do smarowania 10 g Pasta mięsna z warzywami i zieleniną 100 g ( <b>S.</b> ) Pomidor 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Jogurt naturalny sztuka 1 szt ( <b>Lak.</b> )	chleb razowy, żytni 50 g ( <b>GLU.</b> ) margaryna / mix do smarowania 10 g Pasta mięsna z warzywami i zieleniną 100 g ( <b>S.</b> ) Pomidor 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Jogurt naturalny sztuka 1 szt ( <b>Lak.</b> )	chleb mieszany psz.-żytni 25 g ( <b>GLU.</b> ) bułka pszenna wrocławska 50 g ( <b>GLU.</b> ) margaryna / mix do smarowania 10 g Pasta mięsna z warzywami i zieleniną 100 g ( <b>S.</b> ) Pomidor 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Chrupki kukurydziane 20 g	chleb mieszany psz.-żytni 25 g ( <b>GLU.</b> ) bułka pszenna wrocławska 50 g ( <b>GLU.</b> ) margaryna / mix do smarowania 10 g Miód wielokwiatowy 25 g Serek topiony 30 g ( <b>Lak.</b> ) Pomidor 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Budyń waniliowy na mleku niskosłodzony 200 ml ( <b>Lak.</b> )	
Posilek nocny						Chleb razowy 25 g ( <b>GLU.</b> ) Szynka wieprzowa gotowana 25 g					

	Podstawowa 1	Łatwostrawna 2	Łatwostrawna Z Ogr. Ti. 3	Łatwostrawna z ogr sub wydz s z 4	Bogatoreszkowa 5	Z or. łat. przys. węgl. 6A	Ubogoenergetyczna 8	BEZMLECZNA	WEGETARIAŃSKA
18.06.2024 wtorek	Śniadanie	Zupa ml. Makaron zacierka na ml. 300 ml ( <b>GLU, JAJ, Lak.</b> ) bułka pszenna wrocławska 25 g ( <b>GLU.</b> ) chleb razowy, żyt. 50 g ( <b>GLU.</b> ) pierś z indyka gotowana 50 g Pasta z tuńczyka z ryżem i warzywami 50 g ( <b>RYB, S, G, SO.</b> ) Ogórek zielony 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, JAJ, Lak.</b> ) bułka pszenna wrocławska 50 g ( <b>GLU.</b> ) chleb mieszany psz.-żyt. 25 g ( <b>GLU.</b> ) pierś z indyka gotowana 50 g Pasta z tuńczyka z ryżem i warzywami, dieta 50 g ( <b>RYB, S.</b> ) Sałata liść 15 g Masło 82% 10 g ( <b>Lak.</b> ) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Makaron zacierka na ml. 300 ml ( <b>GLU, JAJ, Lak.</b> ) bułka pszenna wrocławska 50 g ( <b>GLU.</b> ) chleb mieszany psz.-żyt. 25 g ( <b>GLU.</b> ) pierś z indyka gotowana 50 g Twaróg 50 g ( <b>Lak.</b> ) Sałata liść 15 g Masło 82% 10 g ( <b>Lak.</b> ) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Makaron zacierka na ml. 300 ml ( <b>GLU, JAJ, Lak.</b> ) Chleb razowy 100 g ( <b>GLU.</b> ) Masło 82% 10 g ( <b>Lak.</b> ) pierś z indyka gotowana 50 g Pasta z tuńczyka z ryżem i warzywami 50 g ( <b>RYB, S, G, SO.</b> ) Ogórek zielony 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Chleb razowy 100 g ( <b>GLU.</b> ) pierś z indyka gotowana 50 g Pasta z tuńczyka z ryżem i warzywami 50 g ( <b>RYB, S, G, SO.</b> ) Ogórek zielony 100 g Masło 82% 10 g ( <b>Lak.</b> ) Herbata czarna bez cukru 250 ml	chleb razowy, żyt. 50 g ( <b>GLU.</b> ) pierś z indyka gotowana 50 g Pasta z tuńczyka z ryżem i warzywami 50 g ( <b>RYB, S, G, SO.</b> ) Ogórek zielony 100 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa jarzynowa z makaronem zacierka b/ml 300 ml ( <b>GLU, JAJ, S.</b> ) bułka pszenna wrocławska 50 g ( <b>GLU.</b> ) chleb mieszany psz.-żyt. 25 g ( <b>GLU.</b> ) pierś z indyka gotowana 50 g Pasta z tuńczyka z ryżem i warzywami 50 g ( <b>RYB, S, G, SO.</b> ) Ogórek zielony 100 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Makaron zacierka na ml. 300 ml ( <b>GLU, JAJ, Lak.</b> ) Bułka pszenna 50 g ( <b>GLU.</b> ) chleb mieszany psz.-żyt. 25 g ( <b>GLU.</b> ) Pasta z tuńczyka z ryżem i warzywami 50 g ( <b>RYB, S, G, SO.</b> ) Twaróg 50 g ( <b>Lak.</b> ) Ogórek zielony 100 g Masło 82% 10 g ( <b>Lak.</b> ) Herbata czarna niskosłodzona 250 ml
	2. śniadanie	Biszkopty 20 g ( <b>GLU, JAJ.</b> )		biszkopty 20 g	Biszkopty 20 g ( <b>GLU, JAJ.</b> )	Marchew surowa plastry 50 g		Biszkopty 20 g ( <b>GLU, JAJ.</b> )	
	Obiad	Zupa Solferino 350 ml ( <b>GLU, Lak, S.</b> ) Pierogi z mięsem i cebulką 400 g ( <b>GLU.</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki 200 g Kompot wielowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa Krupnik jęczmienny z natką pietruszki 350 ml ( <b>GLU, S.</b> ) Zrazik wieprzowy z warzywami, dieta 100 g ( <b>GLU, JAJ, S.</b> ) Sos jarzynowy 50 g ( <b>GLU, S.</b> ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Buraczki gotowane 150 g ( <b>GLU.</b> ) Kompot wielowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa Krupnik na wywarze warzywnym 350 ml ( <b>GLU, S.</b> ) Zrazik wieprzowy z warzywami, dieta 100 g ( <b>GLU, JAJ, S.</b> ) Sos jarzynowy 50 g ( <b>GLU, S.</b> ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki 200 g Kompot wielowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa Solferino 350 ml ( <b>GLU, Lak, S.</b> ) Zrazik wieprzowy z warzywami, dieta 100 g ( <b>GLU, JAJ, S.</b> ) Sos jarzynowy 50 g ( <b>GLU, S.</b> ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki 200 g Kompot wielowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa Solferino 350 ml ( <b>GLU, Lak, S.</b> ) Zrazik wieprzowy z warzywami, dieta 100 g ( <b>GLU, JAJ, S.</b> ) Sos jarzynowy 50 g ( <b>GLU, S.</b> ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki 200 g Kompot wielowocowy b/cukru 250 ml	Zupa Krupnik jęczmienny z natką pietruszki 350 ml ( <b>GLU, S.</b> ) Zrazik wieprzowy z warzywami, dieta 100 g ( <b>GLU, JAJ, S.</b> ) Sos jarzynowy 50 g ( <b>GLU, S.</b> ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki 200 g Kompot wielowocowy b/cukru 250 ml	Zupa Krupnik jęczmienny z natką pietruszki 350 ml ( <b>GLU, S.</b> ) Zrazik wieprzowy z warzywami 100 g ( <b>GLU, JAJ, S.</b> ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Buraczki gotowane 150 g ( <b>GLU.</b> ) Kompot wielowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa Krupnik jęczmienny z natką pietruszki 350 ml ( <b>GLU, S.</b> ) Kotlet jajeczny 100 g ( <b>GLU, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy 50 g ( <b>GLU, S.</b> ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki 200 g Kompot wielowocowy niskosłodzony 250 ml
	PD			Kisiel gotowany b/cukru 200 ml			Kisiel gotowany b/cukru 200 ml		
Kolacja	bułka pszenna wrocławska 25 g ( <b>GLU.</b> ) chleb mieszany psz.-żyt. 50 g ( <b>GLU.</b> ) krakowska wieprzowa 50 g ( <b>Si.</b> ) Sałatka kalafiorowa 100 g ( <b>Lak, S.</b> ) Sałata liść 15 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Jogurt naturalny szt 1 szt ( <b>Lak.</b> )	bułka pszenna wrocławska 50 g ( <b>GLU.</b> ) chleb mieszany psz.-żyt. 25 g ( <b>GLU.</b> ) krakowska wieprzowa 50 g ( <b>Si.</b> ) Sałatka kalafiorowa 100 g ( <b>Lak, S.</b> ) Sałata liść 15 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Jogurt naturalny szt 1 szt ( <b>Lak.</b> )	bułka pszenna wrocławska 50 g ( <b>GLU.</b> ) chleb mieszany psz.-żyt. 25 g ( <b>GLU.</b> ) Schab pieczony wędlina 50 g Pomidor bez skóry 100 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Jogurt naturalny szt 1 szt ( <b>Lak.</b> )	bułka pszenna wrocławska 50 g ( <b>GLU.</b> ) chleb mieszany psz.-żyt. 25 g ( <b>GLU.</b> ) Schab pieczony wędlina 50 g Pomidor bez skóry 100 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Chrupki kukurydziane 20 g	bułka pszenna wrocławska 25 g ( <b>GLU.</b> ) chleb mieszany psz.-żyt. 50 g ( <b>GLU.</b> ) krakowska wieprzowa 50 g ( <b>Si.</b> ) Sałatka kalafiorowa 100 g ( <b>Lak, S.</b> ) Sałata liść 15 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Chrupki kukurydziane 20 g	Chleb razowy 100 g ( <b>GLU.</b> ) margaryna / mix do smarowania 10 g krakowska wieprzowa 50 g ( <b>Si.</b> ) Sałatka kalafiorowa 100 g ( <b>Lak, S.</b> ) Sałata liść 15 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Chrupki kukurydziane 20 g	Chleb razowy 50 g ( <b>GLU.</b> ) krakowska wieprzowa 50 g ( <b>Si.</b> ) Sałatka kalafiorowa 100 g ( <b>Lak, S.</b> ) Sałata liść 15 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Chrupki kukurydziane 20 g	bułka pszenna wrocławska 25 g ( <b>GLU.</b> ) chleb mieszany psz.-żyt. 50 g ( <b>GLU.</b> ) krakowska wieprzowa 50 g ( <b>Si.</b> ) Sałatka kalafiorowa 100 g ( <b>Lak, S.</b> ) Sałata liść 15 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Chrupki kukurydziane 20 g	bułka pszenna wrocławska 50 g ( <b>GLU.</b> ) chleb mieszany psz.-żyt. 25 g ( <b>GLU.</b> ) Ser żółty 30 g ( <b>Lak.</b> ) Sałatka kalafiorowa 100 g ( <b>Lak, S.</b> ) Sałata liść 15 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Jogurt naturalny szt 1 szt ( <b>Lak.</b> )
Posiłki nocny						Chleb razowy 25 g ( <b>GLU.</b> ) Szynka wieprzowa gotowana 25 g			

19.06.2024 środa									
	Śniadanie	2. śniadanie			Obiad	PD	Kolacja	Posiłek nocny	
	Zupa ml. Kasza manna na ml. 300 ml ( <u>GLU, Lak.</u> ) chleb razowy, żyt. 25 g ( <u>GLU.</u> ) bułka pszenna wrocławska 50 g ( <u>GLU.</u> ) masło extra 10 g ( <u>Lak.</u> ) Ser żółty 30 g ( <u>Lak.</u> ) Pasta hummus z suszonymi pomidorami i zieleciną 50 g Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Kasza manna na ml. 300 ml ( <u>GLU, Lak.</u> ) chleb mieszany psz.-żyt. 25 g ( <u>GLU.</u> ) bułka pszenna wrocławska 50 g ( <u>GLU.</u> ) Ser żółty 30 g ( <u>Lak.</u> ) Twarożek z zieleciną 50 g ( <u>Lak.</u> ) Pomidor 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.-żyt. 25 g ( <u>GLU.</u> ) bułka pszenna wrocławska 50 g ( <u>GLU.</u> ) Twarożek z zieleciną 100 g ( <u>Lak.</u> ) Pomidor bez skóry 100 g masło extra 10 g ( <u>Lak.</u> ) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa jarzynowa z kaszą manną 300 ml ( <u>GLU, S.</u> ) chleb mieszany psz.-żyt. 25 g ( <u>GLU.</u> ) bułka pszenna wrocławska 50 g ( <u>GLU.</u> ) Twarożek z zieleciną 100 g ( <u>Lak.</u> ) Pomidor bez skóry 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 razowy, żyt. 100 g ( <u>GLU.</u> ) Ser żółty 30 g ( <u>Lak.</u> ) Pasta hummus z suszonymi pomidorami i zieleciną 50 g Ogórek kiszony 100 g masło extra 10 g ( <u>Lak.</u> ) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Chleb razowy 100 g ( <u>GLU.</u> ) Ser żółty 30 g ( <u>Lak.</u> ) Pasta hummus z suszonymi pomidorami i zieleciną 50 g Ogórek kiszony 100 g masło extra 10 g ( <u>Lak.</u> ) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Chleb razowy 50 g ( <u>GLU.</u> ) Pasta hummus z suszonymi pomidorami i zieleciną 50 g Ser żółty 30 g ( <u>Lak.</u> ) Pomidor 100 g masło extra 10 g ( <u>Lak.</u> ) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa jarzynowa z kaszą manną 300 ml ( <u>GLU, S.</u> ) chleb mieszany psz.-żyt. 50 g ( <u>GLU.</u> ) bułka pszenna wrocławska 25 g ( <u>GLU.</u> ) Pasta hummus z suszonymi pomidorami i zieleciną 100 g Pomidor 100 g margaryna / mix do smarowania 10 g Masło 82% 10 g ( <u>Lak.</u> ) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Kasza manna na ml. 300 ml ( <u>GLU, Lak.</u> ) Chleb razowy 25 g ( <u>GLU.</u> ) bułka pszenna wrocławska 50 g ( <u>GLU.</u> ) Pasta hummus z suszonymi pomidorami i zieleciną 50 g Ser żółty 30 g ( <u>Lak.</u> ) Ogórek kiszony 100 g Masło 82% 10 g ( <u>Lak.</u> ) Herbata czarna bez cukru 250 ml
	Jogurt owocowy 150g 1 szt ( <u>Lak.</u> )			herbatniki 30 g ( <u>GLU, JAJ, Lak.</u> )	Melon 150 g		herbatniki 30 g ( <u>GLU, JAJ, Lak.</u> )	Jogurt owocowy 150g 1 szt ( <u>Lak.</u> )	
	Zupa pieczarkowa 350 ml ( <u>GLU, Lak, S.</u> ) Makaron z serem białym i truskawkami 400 g ( <u>GLU, JAJ, Lak.</u> ) Jabłko 150 g Kompot wielooowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa jarzynowa dieta 350 ml ( <u>GLU, Lak, S.</u> ) Makaron z serem białym i truskawkami 400 g ( <u>GLU, JAJ, Lak.</u> ) Jabłko 150 g Kompot wielooowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa jarzynowa na wywarze warzywnym b/ml 350 ml ( <u>S.</u> ) Makaron z serem białym i truskawkami 400 g ( <u>GLU, JAJ, Lak.</u> ) jabłko pieczone 100 g Kompot wielooowocowy niskosłodzony 250 ml		Zupa pieczarkowa 350 ml ( <u>GLU, Lak, S.</u> ) Makaron razowy z serem białym i masłem 400 g ( <u>GLU, JAJ, Lak.</u> ) Ogórek z olejem i zieleciną 200 g Kompot wielooowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa pieczarkowa 350 ml ( <u>GLU, Lak, S.</u> ) Makaron razowy z serem białym i masłem 400 g ( <u>GLU, JAJ, Lak.</u> ) Ogórek z olejem i zieleciną 200 g Kompot wielooowocowy b/cukru 250 ml	Zupa jarzynowa dieta 350 ml ( <u>GLU, Lak, S.</u> ) Makaron razowy z serem białym i masłem 400 g ( <u>GLU, JAJ, Lak.</u> ) Ogórek z olejem i zieleciną 200 g Kompot wielooowocowy b/cukru 250 ml	Zupa jarzynowa na wywarze warzywnym b/ml 350 ml ( <u>S.</u> ) Makaron z musem truskawkowym b/mleczny 400 g ( <u>GLU, JAJ.</u> ) Jabłko 150 g Kompot wielooowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa jarzynowa dieta 350 ml ( <u>GLU, Lak, S.</u> ) Makaron z serem białym i truskawkami 400 g ( <u>GLU, JAJ, Lak.</u> ) Jabłko 150 g Kompot wielooowocowy niskosłodzony 250 ml
				wafle ryżowe 10 g	wafle ryżowe 10 g				
	Jajo gotowane 50 g ( <u>JAJ.</u> ) Szynka wieprzowa gotowana 50 g Sałata lodowa z zieleciną 35 g chleb mieszany psz.-żyt. 50 g ( <u>GLU.</u> ) bułka pszenna wrocławska 25 g ( <u>GLU.</u> ) margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Serek wiejski 150g 1 szt ( <u>Lak.</u> )	Jajo gotowane 50 g ( <u>JAJ.</u> ) Szynka wieprzowa gotowana 50 g Sałata lodowa z zieleciną 35 g bułka pszenna wrocławska 50 g ( <u>GLU.</u> ) chleb mieszany psz.-żyt. 25 g ( <u>GLU.</u> ) margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Serek wiejski 150g 1 szt ( <u>Lak.</u> )	bułka pszenna wrocławska 50 g ( <u>GLU.</u> ) chleb mieszany psz.-żyt. 25 g ( <u>GLU.</u> ) Miód wielokwiatowy 25 g Szynka wieprzowa gotowana 50 g Sałata lodowa z zieleciną 35 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Serek wiejski 150g 1 szt ( <u>Lak.</u> )		Jajo gotowane 50 g ( <u>JAJ.</u> ) Szynka wieprzowa gotowana 50 g Sałata lodowa z zieleciną 35 g chleb razowy, żyt. 100 g ( <u>GLU.</u> ) margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Serek wiejski 150g 1 szt ( <u>Lak.</u> )	Chleb razowy 100 g ( <u>GLU.</u> ) Jajo gotowane 50 g ( <u>JAJ.</u> ) Szynka wieprzowa gotowana 50 g Sałata lodowa z zieleciną 35 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Serek wiejski 150g 1 szt ( <u>Lak.</u> )	Chleb razowy 50 g ( <u>GLU.</u> ) Jajo gotowane 50 g ( <u>JAJ.</u> ) Szynka wieprzowa gotowana 50 g Sałata lodowa z zieleciną 35 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Serek wiejski 150g 1 szt ( <u>Lak.</u> )	chleb razowy, żyt. 50 g ( <u>GLU.</u> ) chleb mieszany psz.-żyt. 25 g ( <u>GLU.</u> ) Miód wielokwiatowy 25 g Szynka wieprzowa gotowana 50 g Sałata lodowa z zieleciną 35 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Chrupki kukurydziane 20 g	chleb mieszany psz.-żyt. 50 g ( <u>GLU.</u> ) Bułka pszenna 25 g ( <u>GLU.</u> ) Jajo gotowane 50 g ( <u>JAJ.</u> ) Serek topiony 30 g ( <u>Lak.</u> ) Sałata lodowa z zieleciną 35 g Mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Serek wiejski 150g 1 szt ( <u>Lak.</u> )
					Chleb razowy 25 g ( <u>GLU.</u> ) Szynka drobiowa wędlina 30 g				

20.06.2024, czwartek										
	Podstawowa 1	Łatwostrawna 2	Łatwostrawna Z Ogr. Tł. 3	Łatwostrawna z ogr subwyd s z 4	Bogatoresztkowa 5	Z or. łat. przys. węgl. 6A	Ubogoenergetyczna 8	BEZMLECZNA	WEGETARIANSKA	
Śniadanie	Zupa ml. ryżowa 300 ml ( <b>Lak.</b> ) chleb mieszany psz.-żył. 25 g ( <b>GLU.</b> ) bułka pszenna wrocławska 50 g ( <b>GLU.</b> ) Szynka drobiowa wędlna 50 g Serek ziółowy 50 g ( <b>Lak.</b> ) Sałatka z pomidora z siemieniem lnianym i zieleniną 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. ryżowa 300 ml ( <b>Lak.</b> ) chleb mieszany psz.-żył. 25 g ( <b>GLU.</b> ) bułka pszenna wrocławska 50 g ( <b>GLU.</b> ) masło extra 10 g ( <b>Lak.</b> ) Szynka drobiowa wędlna 50 g Serek ziółowy 50 g ( <b>Lak.</b> ) Pomidor 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. ryżowa 300 ml ( <b>Lak.</b> ) chleb mieszany psz.-żył. 25 g ( <b>GLU.</b> ) bułka pszenna wrocławska 50 g ( <b>GLU.</b> ) masło extra 10 g ( <b>Lak.</b> ) Szynka drobiowa wędlna 50 g Serek ziółowy 50 g ( <b>Lak.</b> ) Pomidor bez skóry 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa jarzynowa z ryżem b/mleka 300 ml ( <b>S.</b> ) chleb mieszany psz.-żył. 25 g ( <b>GLU.</b> ) bułka pszenna wrocławska 50 g ( <b>GLU.</b> ) masło extra 10 g ( <b>Lak.</b> ) Szynka drobiowa wędlna 50 g Serek ziółowy 50 g ( <b>Lak.</b> ) Pomidor bez skóry 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. ryżowa 300 ml ( <b>Lak.</b> ) chleb razowy, żył. 100 g ( <b>GLU.</b> ) Szynka drobiowa wędlna 50 g masło extra 10 g ( <b>Lak.</b> ) Szynka drobiowa wędlna 50 g Serek ziółowy 50 g ( <b>Lak.</b> ) Sałatka z pomidora z siemieniem lnianym i zieleniną 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	chleb razowy, żył. 100 g ( <b>GLU.</b> ) Szynka drobiowa wędlna 50 g Serek ziółowy 50 g ( <b>Lak.</b> ) Sałatka z pomidora z siemieniem lnianym i zieleniną 100 g masło extra 10 g ( <b>Lak.</b> ) Herbata czarna bez cukru 250 ml	chleb razowy, żył. 75 g ( <b>GLU.</b> ) Szynka drobiowa wędlna 50 g Serek ziółowy 50 g ( <b>Lak.</b> ) Pomidor 100 g masło extra 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.-żył. 25 g ( <b>GLU.</b> ) bułka pszenna wrocławska 50 g ( <b>GLU.</b> ) margaryna / mix do smarowania 10 g Szynka drobiowa wędlna 50 g Miód wielokwiatowy 25 g Pomidor 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. ryżowa 300 ml ( <b>Lak.</b> ) chleb mieszany psz.-żył. 25 g ( <b>GLU.</b> ) bułka pszenna wrocławska 50 g ( <b>GLU.</b> ) masło extra 10 g ( <b>Lak.</b> ) Serek ziółowy 100 g ( <b>Lak.</b> ) Sałatka z pomidora z siemieniem lnianym i zieleniną 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	
	2. śniadanie	Galaretka owocowa niskosłodzona 150 ml			jabłko pieczone 100 g	Jabłko 150 g			Galaretka owocowa niskosłodzona 150 ml	
	Obiad	Zupa dyniowa 350 ml ( <b>GLU., Lak., S.</b> ) Filet z kurczaka pieczony 100 g Sos pietruszkowy 50 g ( <b>GLU., Lak.</b> ) Ryż biały 200 g Fasolka szparagowa z bułką tartą i masłem 150 g ( <b>GLU.</b> ) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa dyniowa 350 ml ( <b>GLU., Lak., S.</b> ) Filet z kurczaka pieczony 100 g Sos pietruszkowy 50 g ( <b>GLU., Lak.</b> ) Ryż biały 200 g Buraczki gotowane 150 g ( <b>GLU.</b> ) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa dyniowa b/ śmietany 350 ml ( <b>GLU., S.</b> ) Potrawka z kurczaka z ziołami b/śmietany 150 g ( <b>GLU., S.</b> ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Buraczki gotowane 150 g ( <b>GLU.</b> ) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa dyniowa 350 ml ( <b>GLU., Lak., S.</b> ) Filet z kurczaka pieczony 100 g Sos pietruszkowy 50 g ( <b>GLU., Lak.</b> ) Ryż brązowy 200 g Fasolka szparagowa z masłem 150 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa dyniowa 350 ml ( <b>GLU., Lak., S.</b> ) Filet z kurczaka pieczony 100 g Sos pietruszkowy 50 g ( <b>GLU., Lak.</b> ) Ryż brązowy 200 g Fasolka szparagowa z masłem 150 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa dyniowa 350 ml ( <b>GLU., Lak., S.</b> ) Filet z kurczaka pieczony 100 g Sos pietruszkowy 50 g ( <b>GLU., Lak.</b> ) Ryż brązowy 200 g Fasolka szparagowa z masłem 150 g Kompot wieloowocowy b/cukru 250 ml	Zupa dyniowa b/ śmietany 350 ml ( <b>GLU., S.</b> ) Filet z kurczaka pieczony 100 g Ziemniaki z koperkiem 200 g Buraczki gotowane 150 g ( <b>GLU.</b> ) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa dyniowa b/ śmietany 350 ml ( <b>GLU., S.</b> ) Naleśniki z twarogiem waniliowym i śmietaną 250 g ( <b>GLU., JAJ., Lak.</b> ) Jogurt naturalny sztuka 1 szt ( <b>Lak.</b> ) Jabłko 150 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	
	PD				chrupki kukurydziane 20 g		Chrupki kukurydziane 20 g			
	Kolacja	chleb mieszany psz.-żył. 50 g ( <b>GLU.</b> ) bułka pszenna wrocławska 25 g ( <b>GLU.</b> ) szynkowa wieprzowa 50 g Pasta warzywna z zieleniną 100 g ( <b>S.</b> ) Ogórek zielony 100 g Sałata liść 15 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Budyń waniliowy na mleku niskosłodzony 200 ml ( <b>Lak.</b> )	chleb mieszany psz.-żył. 25 g ( <b>GLU.</b> ) bułka pszenna wrocławska 50 g ( <b>GLU.</b> ) szynkowa wieprzowa 50 g Pasta z warzyw dozwolonych z zieleniną 100 g ( <b>S.</b> ) Sałata liść 15 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Budyń waniliowy na mleku niskosłodzony 200 ml ( <b>Lak.</b> )	chleb mieszany psz.-żył. 25 g ( <b>GLU.</b> ) bułka pszenna wrocławska 50 g ( <b>GLU.</b> ) szynka gotowana wieprzowa 50 g Pasta z warzyw dozwolonych z zieleniną 100 g ( <b>S.</b> ) Sałata liść 15 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Budyń waniliowy na mleku niskosłodzony 200 ml ( <b>Lak.</b> )	chleb mieszany psz.-żył. 25 g ( <b>GLU.</b> ) bułka pszenna wrocławska 50 g ( <b>GLU.</b> ) szynka gotowana wieprzowa 50 g Pasta z warzyw dozwolonych z zieleniną 100 g ( <b>S.</b> ) Sałata liść 15 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Jogurt naturalny szt 1 szt ( <b>Lak.</b> )	chleb razowy, żył. 100 g ( <b>GLU.</b> ) szynkowa wieprzowa 50 g Pasta warzywna z zieleniną 100 g ( <b>S.</b> ) Ogórek zielony 100 g Sałata liść 15 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Jogurt naturalny szt 1 szt ( <b>Lak.</b> )	chleb razowy, żył. 100 g ( <b>GLU.</b> ) szynkowa wieprzowa 50 g Pasta warzywna z zieleniną 100 g ( <b>S.</b> ) Ogórek zielony 100 g Sałata liść 15 g Mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Jogurt naturalny szt 1 szt ( <b>Lak.</b> )	chleb razowy, żył. 75 g ( <b>GLU.</b> ) szynkowa wieprzowa 50 g Pasta z warzyw dozwolonych z zieleniną 100 g ( <b>S.</b> ) Ogórek zielony 100 g Sałata liść 15 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Jogurt naturalny szt 1 szt ( <b>Lak.</b> )	chleb mieszany psz.-żył. 25 g ( <b>GLU.</b> ) bułka pszenna wrocławska 50 g ( <b>GLU.</b> ) szynkowa wieprzowa 50 g Pasta warzywna z zieleniną 100 g ( <b>S.</b> ) Sałata liść 15 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Chrupki kukurydziane 20 g	chleb mieszany psz.-żył. 25 g ( <b>GLU.</b> ) bułka pszenna wrocławska 50 g ( <b>GLU.</b> ) Ser żółty 30 g ( <b>Lak.</b> ) Pasta warzywna z zieleniną 100 g ( <b>S.</b> ) Ogórek zielony 100 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Budyń waniliowy na mleku niskosłodzony 200 ml ( <b>Lak.</b> )
Posiłek nocny						chleb razowy, żył. 30 g ( <b>GLU.</b> ) szynka gotowana wieprzowa 30 g				

21.06.2024 piątek																	
Śniadanie																	
Zupa ml. Płatki jęczmienne na ml. 300 ml ( <b>GLU, Lak.</b> ) chleb mieszany psz.-żył. 25 g ( <b>GLU.</b> ) Bułka kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU.</b> ) masło extra 10 g ( <b>Lak.</b> ) Dżem niskosłodzony 40 g Twaróg 50 g ( <b>Lak.</b> ) Jabłko 150 g Herbata czarna bez cukru 250 ml		Zupa ml. Płatki jęczmienne na ml. 300 ml ( <b>GLU, Lak.</b> ) chleb mieszany psz.-żył. 25 g ( <b>GLU.</b> ) Bułka kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU.</b> ) Dżem niskosłodzony 40 g Twaróg 50 g ( <b>Lak.</b> ) Jabłko 150 g masło extra 10 g ( <b>Lak.</b> ) Herbata czarna bez cukru 250 ml		Zupa ml. Płatki jęczmienne na ml. 300 ml ( <b>GLU, Lak.</b> ) chleb mieszany psz.-żył. 25 g ( <b>GLU.</b> ) Bułka kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU.</b> ) Twaróg 50 g ( <b>Lak.</b> ) Dżem niskosłodzony 40 g jabłko pieczone 100 g masło extra 10 g ( <b>Lak.</b> ) Herbata czarna bez cukru 250 ml		Zupa jarzynowa z płatkami jęczmiennymi b/ml 300 ml ( <b>GLU, S.</b> ) chleb mieszany psz.-żył. 25 g ( <b>GLU.</b> ) Bułka kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU.</b> ) Twaróg 50 g ( <b>Lak.</b> ) Dżem niskosłodzony 40 g jabłko pieczone 100 g masło extra 10 g ( <b>Lak.</b> ) Herbata czarna bez cukru 250 ml		Zupa ml. Płatki jęczmienne na ml. 300 ml ( <b>GLU, Lak.</b> ) chleb razowy, żył. 50 g ( <b>GLU.</b> ) Bułka grahamka 50g 1 szt ( <b>GLU.</b> ) Twaróg 50 g ( <b>Lak.</b> ) Szynka wieprzowa gotowana 50 g Rzodkiewka 100 g masło extra 10 g ( <b>Lak.</b> ) Herbata czarna bez cukru 250 ml		Chleb razowy 50 g ( <b>GLU.</b> ) Bułka grahamka 1 szt ( <b>GLU.</b> ) Twaróg 50 g ( <b>Lak.</b> ) Szynka wieprzowa gotowana 50 g Rzodkiewka 100 g masło extra 10 g ( <b>Lak.</b> ) Herbata czarna bez cukru 250 ml		Chleb razowy 25 g ( <b>GLU.</b> ) Bułka grahamka 1 szt ( <b>GLU.</b> ) Twaróg 50 g ( <b>Lak.</b> ) Szynka wieprzowa gotowana 50 g Rzodkiewka 100 g masło extra 10 g ( <b>Lak.</b> ) Herbata czarna bez cukru 250 ml		Zupa jarzynowa z płatkami jęczmiennymi b/ml 300 ml ( <b>GLU, S.</b> ) chleb mieszany psz.-żył. 25 g ( <b>GLU.</b> ) Bułka kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU.</b> ) Dżem niskosłodzony 80 g Jabłko 150 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml		Zupa ml. Płatki jęczmienne na ml. 300 ml ( <b>GLU, Lak.</b> ) Chleb razowy 25 g Bułka kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU.</b> ) Dżem niskosłodzony 40 g Twaróg 50 g ( <b>Lak.</b> ) Jabłko 150 g Masło 82% 10 g ( <b>Lak.</b> ) Herbata czarna bez cukru 250 ml	
Marchew surowa plastry 50 g		Marchew gotowana plastry 50 g		Marchew surowa plastry 50 g													
Obiad																	
Zupa ogórkowa z ryżem i ziemniakami 350 ml ( <b>Lak, S.</b> ) Ryba zapiekana w sosie beszamelowym 150 g ( <b>GLU, RYB, Lak.</b> ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Mix sałat z zieleniną i olejem 150 g ( <b>SO.</b> ) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml		Zupa ryżanka z masłem 350 ml ( <b>S.</b> ) Ryba zapiekana w sosie pietruszkowym 150 g ( <b>GLU, RYB, Lak.</b> ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Mix sałat z olejem 150 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml		Zupa ryżanka z masłem 350 ml ( <b>S.</b> ) Ryba zapiekana w sosie pietruszkowym 150 g ( <b>GLU, RYB, Lak.</b> ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Jarzynka gotowana 150 g ( <b>GLU, S.</b> ) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml		Zupa ogórkowa z ryżem i ziemniakami 350 ml ( <b>Lak, S.</b> ) Ryba zapiekana w sosie beszamelowym 150 g ( <b>GLU, RYB, Lak.</b> ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Mix sałat z zieleniną i olejem 150 g ( <b>SO.</b> ) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml		Zupa ogórkowa z ryżem i ziemniakami 350 ml ( <b>Lak, S.</b> ) Ryba zapiekana w sosie pietruszkowym 150 g ( <b>GLU, RYB, Lak.</b> ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Mix sałat z zieleniną i olejem 150 g ( <b>SO.</b> ) Kompot wieloowocowy b/cukru 250 ml		Zupa ryżanka z masłem 350 ml ( <b>S.</b> ) Ryba zapiekana w sosie pietruszkowym 150 g ( <b>GLU, RYB, Lak.</b> ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Mix sałat z zieleniną i olejem 150 g ( <b>SO.</b> ) Kompot wieloowocowy b/cukru 250 ml		Zupa ryżanka z masłem 350 ml ( <b>S.</b> ) Ryba zapiekana w sosie pietruszkowym 150 g ( <b>GLU, RYB, Lak.</b> ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Mix sałat z olejem 150 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml		Zupa ryżanka z masłem 350 ml ( <b>S.</b> ) Ryba zapiekana w sosie beszamelowym 150 g ( <b>GLU, RYB, Lak.</b> ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Mix sałat z zieleniną i olejem 150 g ( <b>SO.</b> ) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml			
waflę ryżowe 10 g				waflę ryżowe 10 g													
Kolacja																	
Ser żółty 30 g ( <b>Lak.</b> ) Szynka wieprzowa gotowana 50 g Rzodkiewka 100 g chleb mieszany psz.-żył. 50 g ( <b>GLU.</b> ) bułka pszenna wrocławska 25 g ( <b>GLU.</b> ) margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Koktajl z owocami 250 g ( <b>Lak.</b> )		Ser żółty 30 g ( <b>Lak.</b> ) Szynka wieprzowa gotowana 50 g Pomidor 100 g bułka pszenna wrocławska 50 g ( <b>GLU.</b> ) chleb mieszany psz.-żył. 25 g ( <b>GLU.</b> ) margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Koktajl z owocami 250 g ( <b>Lak.</b> )		bułka pszenna wrocławska 50 g ( <b>GLU.</b> ) chleb mieszany psz.-żył. 25 g ( <b>GLU.</b> ) Schab pieczony wędlna 50 g Pomidor bez skóry 100 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Koktajl z owocami 250 g ( <b>Lak.</b> )		Ser żółty 30 g ( <b>Lak.</b> ) Szynka wieprzowa gotowana 50 g Pomidor 100 g chleb razowy, żył. 100 g ( <b>GLU.</b> ) margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Koktajl z owocami 250 g ( <b>Lak.</b> )		Chleb razowy 100 g ( <b>GLU.</b> ) Ser żółty 30 g ( <b>Lak.</b> ) Szynka wieprzowa gotowana 50 g Pomidor 100 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Jogurt naturalny sztuka 1 szt ( <b>Lak.</b> )		Chleb razowy 50 g ( <b>GLU.</b> ) Ser żółty 30 g ( <b>Lak.</b> ) Szynka wieprzowa gotowana 50 g Pomidor 100 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Jogurt naturalny sztuka 1 szt ( <b>Lak.</b> )		Chleb razowy 50 g ( <b>GLU.</b> ) Ser żółty 30 g ( <b>Lak.</b> ) Szynka wieprzowa gotowana 50 g Pomidor 100 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Jogurt naturalny sztuka 1 szt ( <b>Lak.</b> )		chleb razowy, żył. 50 g ( <b>GLU.</b> ) chleb mieszany psz.-żył. 25 g ( <b>GLU.</b> ) Szynka wieprzowa gotowana 50 g Jajo gotowane 50 g ( <b>JAJ.</b> ) pomidory 100 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml chrupki kukurydziane 20 g		chleb mieszany psz.-żył. 50 g ( <b>GLU.</b> ) Bułka pszenna 25 g ( <b>GLU.</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>Lak.</b> ) Rzodkiewka 100 g Mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Koktajl z owocami 250 g ( <b>Lak.</b> )	
Posilek nocny																	
Chleb razowy 25 g ( <b>GLU.</b> ) Szynka drobiowa wędlna 30 g																	

		Podstawowa 1	Łatwostrawna 2	Łatwostrawna Z Ogr. Ti. 3	Łatwostrawna z ogr sub wydz s z 4	Bogatoreszkowa 5	Z or. lat. przys. węgl. 6A	Ubogoenergetyczna 8	BEZMLECZNA	WEGETARIAŃSKA	
22.06.2024 sobota	Śniadanie	Zupa ml. Planki owsiane 300 ml ( <b>GLU, Lak.</b> ) bulka pszenna wrocławska 50 g ( <b>GLU.</b> ) chleb razowy, żyt. 25 g ( <b>GLU.</b> ) Kiełbasa szynkowa wieprzowa 50 g Pasta z makreli z serem i ziołami 50 g ( <b>RYB, Lak.</b> ) Pomidor 100 g masło extra 10 g ( <b>Lak.</b> ) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Planki owsiane 300 ml ( <b>GLU, Lak.</b> ) chleb mieszany psz.-ży. 25 g ( <b>GLU.</b> ) bulka pszenna wrocławska 50 g ( <b>GLU.</b> ) Miód wielokwiatowy 25 g szynkowa wieprzowa 50 g Pomidor 100 g masło extra 10 g ( <b>Lak.</b> ) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Planki owsiane 300 ml ( <b>GLU, Lak.</b> ) bulka pszenna wrocławska 50 g ( <b>GLU.</b> ) chleb mieszany psz.-ży. 25 g ( <b>GLU.</b> ) masło extra 10 g ( <b>Lak.</b> ) Miód wielokwiatowy 25 g szynka gotowana wieprzowa 50 g Pomidor bez skóry 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa jarzynowa z płatkami owsianymi b/ml 300 ml ( <b>GLU, S.</b> ) bulka pszenna wrocławska 50 g ( <b>GLU.</b> ) chleb mieszany psz.-ży. 25 g ( <b>GLU.</b> ) masło extra 10 g ( <b>Lak.</b> ) Miód wielokwiatowy 25 g szynka gotowana wieprzowa 50 g Pomidor bez skóry 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Planki owsiane 300 ml ( <b>GLU, Lak.</b> ) chleb razowy, żyt. 100 g ( <b>GLU.</b> ) masło extra 10 g ( <b>Lak.</b> ) szynkowa wieprzowa 50 g Pasta z makreli z serem i ziołami 50 g ( <b>RYB, Lak.</b> ) Pomidor 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml		chleb razowy, żyt. 100 g ( <b>GLU.</b> ) masło extra 10 g ( <b>Lak.</b> ) szynkowa wieprzowa 50 g Pasta z makreli z serem i ziołami 50 g ( <b>RYB, Lak.</b> ) Pomidor 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa jarzynowa z płatkami owsianymi b/ml 300 ml ( <b>GLU, S.</b> ) chleb razowy, żyt. 100 g ( <b>GLU.</b> ) margaryna / mix do smarowania 10 g szynkowa wieprzowa 50 g Pasta z makreli z serem i ziołami 50 g ( <b>RYB, Lak.</b> ) Pomidor 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa jarzynowa z płatkami owsianymi b/ml 300 ml ( <b>GLU, S.</b> ) bulka pszenna wrocławska 50 g ( <b>GLU.</b> ) chleb mieszany psz.-ży. 25 g ( <b>GLU.</b> ) margaryna / mix do smarowania 10 g Miód wielokwiatowy 25 g szynkowa wieprzowa 50 g Pomidor 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Planki owsiane 300 ml ( <b>GLU, Lak.</b> ) bulka pszenna wrocławska 50 g ( <b>GLU.</b> ) chleb razowy, żyt. 25 g ( <b>GLU.</b> ) Miód wielokwiatowy 25g 1 szt Pasta z makreli z serem i ziołami 50 g ( <b>RYB, Lak.</b> ) Pomidor 100 g masło extra 10 g ( <b>Lak.</b> ) Herbata czarna bez cukru 250 ml
	2. śniadanie	herbatniki 30 g ( <b>GLU, JAJ, Lak.</b> )					Jabłko 150 g			herbatniki 30 g ( <b>GLU, JAJ, Lak.</b> )	
	Obiad	Zupa szczawiowa 350 ml ( <b>GLU, JAJ, Lak, S.</b> ) Udziec pieczony z pieczarkami 100 g Kasza jęczmienna 200 g ( <b>GLU.</b> ) Surówka Colesław 200 g ( <b>Lak, SO.</b> ) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa jarzynowa dieta 350 ml ( <b>GLU, Lak, S.</b> ) Udziec pieczony w ziołach 100 g Sos jogurtowy z warzywami 50 g ( <b>GLU, Lak, S.</b> ) Kasza jęczmienna 200 g ( <b>GLU.</b> ) Szpinak gotowany 150 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa jarzynowa na wywarze warzywnym b/ml 350 ml ( <b>S.</b> ) Udziec pieczony w ziołach 100 g Sos jogurtowy z warzywami 50 g ( <b>GLU, Lak, S.</b> ) Ziemiaki z koperkiem 200 g Szpinak gotowany 150 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa szczawiowa 350 ml ( <b>GLU, JAJ, Lak, S.</b> ) Udziec pieczony z pieczarkami 100 g Kasza jęczmienna 200 g ( <b>GLU.</b> ) Surówka Colesław 200 g ( <b>Lak, SO.</b> ) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa szczawiowa 350 ml ( <b>GLU, JAJ, Lak, S.</b> ) Udziec pieczony z pieczarkami 100 g Kasza jęczmienna 200 g ( <b>GLU.</b> ) Surówka Colesław 200 g ( <b>Lak, SO.</b> ) Kompot wieloowocowy b/cukru 250 ml	Zupa szczawiowa 350 ml ( <b>GLU, JAJ, Lak, S.</b> ) Udziec pieczony w ziołach 100 g Sos jogurtowy z warzywami 50 g ( <b>GLU, Lak, S.</b> ) Kasza jęczmienna 200 g ( <b>GLU.</b> ) Surówka Colesław 200 g ( <b>Lak, SO.</b> ) Kompot wieloowocowy b/cukru 250 ml	Zupa jarzynowa na wywarze warzywnym b/ml 350 ml ( <b>S.</b> ) Udziec pieczony w ziołach 100 g Kasza jęczmienna 200 g ( <b>GLU.</b> ) Szpinak gotowany 150 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa jarzynowa na wywarze warzywnym b/ml 350 ml ( <b>S.</b> ) Pierogi z serem i kaszą gryczaną 250 g ( <b>GLU, Lak.</b> ) Surówka Colesław 200 g ( <b>Lak, SO.</b> ) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml		
	PD				Chrupki kukurydziane 20 g		Chrupki kukurydziane 20 g				
	Kolacja	chleb mieszany psz.-ży. 50 g ( <b>GLU.</b> ) bulka pszenna wrocławska 25 g ( <b>GLU.</b> ) Serek topiony 30 g ( <b>Lak.</b> ) Pasta mięsna z warzywami i zieleniną 100 g ( <b>S.</b> ) Ogórek zielony 100 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Sok owocowo-warzywny 200 ml	chleb mieszany psz.-ży. 25 g ( <b>GLU.</b> ) bulka pszenna wrocławska 50 g ( <b>GLU.</b> ) Serek topiony 30 g ( <b>Lak.</b> ) Pasta mięsna z warzywami i zieleniną 100 g ( <b>S.</b> ) Salata liść 35 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Sok owocowo-warzywny 200 ml	Chleb pszenno-żytni 25 g ( <b>GLU.</b> ) bulka pszenna wrocławska 50 g ( <b>GLU.</b> ) margaryna / mix do smarowania 10 g Pasta mięsna z warzywami i zieleniną 100 g ( <b>S.</b> ) Salata liść 35 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Sok owocowo-warzywny 200 ml	Chleb pszenno-żytni 25 g ( <b>GLU.</b> ) bulka pszenna wrocławska 50 g ( <b>GLU.</b> ) margaryna / mix do smarowania 10 g Pasta mięsna z warzywami i zieleniną 100 g ( <b>S.</b> ) Salata liść 35 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Jogurt naturalny szt 1 szt ( <b>Lak.</b> )	chleb razowy, żyt. 100 g ( <b>GLU.</b> ) margaryna / mix do smarowania 10 g Serek topiony 30 g ( <b>Lak.</b> ) Pasta mięsna z warzywami i zieleniną 100 g ( <b>S.</b> ) Ogórek zielony 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Jogurt naturalny szt 1 szt ( <b>Lak.</b> )	chleb razowy, żyt. 100 g ( <b>GLU.</b> ) margaryna / mix do smarowania 10 g Serek topiony 30 g ( <b>Lak.</b> ) Pasta mięsna z warzywami i zieleniną 100 g ( <b>S.</b> ) Ogórek zielony 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Jogurt naturalny szt 1 szt ( <b>Lak.</b> )	Chleb razowy 100 g ( <b>GLU.</b> ) margaryna / mix do smarowania 10 g Serek topiony 30 g ( <b>Lak.</b> ) Pasta mięsna z warzywami i zieleniną 100 g ( <b>S.</b> ) Ogórek zielony 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Jogurt naturalny szt 1 szt ( <b>Lak.</b> )	chleb mieszany psz.-ży. 25 g ( <b>GLU.</b> ) bulka pszenna wrocławska 50 g ( <b>GLU.</b> ) margaryna / mix do smarowania 10 g Pasta mięsna z warzywami i zieleniną 100 g ( <b>S.</b> ) Salata liść 35 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Sok owocowo-warzywny 200 ml	chleb mieszany psz.-ży. 25 g ( <b>GLU.</b> ) bulka pszenna wrocławska 50 g ( <b>GLU.</b> ) Serek topiony 30 g ( <b>Lak.</b> ) ser żółty pełnotłusty 50 g ( <b>Lak.</b> ) Ogórek zielony 100 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Sok owocowo-warzywny 200 ml	
Posilek nocny						Chleb razowy 30 g ( <b>GLU.</b> ) Szynka wieprzowa gotowana 25 g					



23.06.2024 niedziela									
	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	Ubogooenergetyczna 8	BEZMLECZNA	WEGETARIAŃSKA
Śniadanie	Zupa ml. Kasza jaglana 300 ml ( <b>Lak.</b> ) chleb mieszany psz.-żył. 50 g ( <b>GLU.</b> ) chleb razowy, żył. 25 g ( <b>GLU.</b> ) Połędwica z indyka 50 g Paróweczka drobiowa 1szt. 70 g ( <b>GLU, Sł.</b> ) Pomidor 100 g masło extra 10 g ( <b>Lak.</b> ) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Kasza jaglana 300 ml ( <b>Lak.</b> ) chleb mieszany psz.-żył. 25 g ( <b>GLU.</b> ) bułka pszenna wrocławska 50 g ( <b>GLU.</b> ) Połędwica z indyka 50 g Paróweczka drobiowa 1szt. 70 g ( <b>GLU, Sł.</b> ) 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 mieszany psz.-żył. 25 g ( <b>GLU.</b> ) bułka pszenna wrocławska 50 g ( <b>GLU.</b> ) Połędwica z indyka 50 g Pomidor bez skóry 100 g jabłko pieczone 100 g masło extra 10 g ( <b>Lak.</b> ) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa jarzynowa z kaszą jaglaną 300 ml ( <b>S.</b> ) chleb mieszany psz.-żył. 25 g ( <b>GLU.</b> ) bułka pszenna wrocławska 50 g ( <b>GLU.</b> ) Połędwica z indyka 50 g Pomidor bez skóry 100 g jabłko pieczone 100 g masło extra 10 g ( <b>Lak.</b> ) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Kasza jaglana 300 ml ( <b>Lak.</b> ) chleb razowy, żył. 100 g ( <b>GLU.</b> ) masło extra 10 g ( <b>Lak.</b> ) Połędwica z indyka 50 g Paróweczka drobiowa 1szt. 70 g ( <b>GLU, Sł.</b> ) Pomidor 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	chleb razowy, żył. 100 g ( <b>GLU.</b> ) Połędwica z indyka 50 g Paróweczka drobiowa 1szt. 70 g ( <b>GLU, Sł.</b> ) Pomidor 100 g masło extra 10 g ( <b>Lak.</b> ) Herbata czarna bez cukru 250 ml	chleb razowy, żył. 50 g ( <b>GLU.</b> ) Połędwica z indyka 50 g Paróweczka drobiowa 1szt. 70 g ( <b>GLU, Sł.</b> ) Pomidor 100 g masło extra 10 g ( <b>Lak.</b> ) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa jarzynowa z kaszą jaglaną 300 ml ( <b>S.</b> ) chleb mieszany psz.-żył. 50 g ( <b>GLU.</b> ) chleb razowy, żył. 25 g ( <b>GLU.</b> ) Połędwica z indyka 50 g Paróweczka drobiowa 1szt. 70 g ( <b>GLU, Sł.</b> ) Pomidor 100 g masło extra 10 g ( <b>Lak.</b> ) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Kasza jaglana 300 ml ( <b>Lak.</b> ) chleb mieszany psz.-żył. 50 g ( <b>GLU.</b> ) chleb razowy, żył. 25 g ( <b>GLU.</b> ) masło extra 10 g ( <b>Lak.</b> ) Jajo gotowane 50 g ( <b>JAJ.</b> ) Twarożek z zieleniną 50 g ( <b>Lak.</b> ) Pomidor 100 g Herbata czarna niskosłodzona 250 ml
2. śniadanie	Twaróg 100 g ( <b>Lak.</b> )							Jabłko 150 g	
Obiad	Zupa Rosół z makaronem 350 ml ( <b>GLU, JAJ, S.</b> ) Gulasz wieprzowy 150 g ( <b>GLU, S.</b> ) Kasza gryczana 200 g ( <b>GLU.</b> ) Ogórek z olejem i zieleniną 200 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa Rosół z makaronem 350 ml ( <b>GLU, JAJ, S.</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 rosół z makaronem na wywarze warzywnym 350 ml ( <b>GLU, JAJ, S.</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 Rosół z makaronem 350 ml ( <b>GLU, JAJ, S.</b> ) Gulasz wieprzowy, dieta 150 g ( <b>GLU, S.</b> ) Kasza gryczana 200 g ( <b>GLU.</b> ) Ogórek z olejem i zieleniną 200 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa Rosół z makaronem 350 ml ( <b>GLU, JAJ, S.</b> ) Gulasz wieprzowy 150 g ( <b>GLU, S.</b> ) Kasza gryczana 200 g ( <b>GLU.</b> ) Ogórek z olejem i zieleniną 200 g Kompot wieloowocowy b/cukru 250 ml	Zupa Rosół z makaronem 350 ml ( <b>GLU, JAJ, S.</b> ) Gulasz wieprzowy 150 g ( <b>GLU, S.</b> ) Kasza gryczana 200 g ( <b>GLU.</b> ) Ogórek z olejem i zieleniną 200 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa Rosół z makaronem 350 ml ( <b>GLU, JAJ, S.</b> ) Gulasz wieprzowy 150 g ( <b>GLU, S.</b> ) Kasza gryczana 200 g ( <b>GLU.</b> ) Ogórek z olejem i zieleniną 200 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa Rosół z makaronem 350 ml ( <b>GLU, JAJ, S.</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 rosół z makaronem na wywarze warzywnym 350 ml ( <b>GLU, JAJ, S.</b> ) Kopytka z masłem 250 g ( <b>GLU, JAJ, Lak.</b> ) Sos jarzynowy 50 g ( <b>GLU, S.</b> ) Ogórek z olejem i zieleniną 200 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml
PD			wafle ryżowe 10 g			Mandarynka 100 g			
Kolacja	chleb mieszany psz.-żył. 50 g ( <b>GLU.</b> ) bułka pszenna wrocławska 25 g ( <b>GLU.</b> ) Szynka wieprzowa gotowana 50 g Sałatka brokułowa z sosem jogurtowym 100 g ( <b>Lak, G, Se, SO.</b> ) Sałata liść 15 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Kisiel gotowany niskosłodzony 200 ml	chleb mieszany psz.-żył. 25 g ( <b>GLU.</b> ) bułka pszenna wrocławska 50 g ( <b>GLU.</b> ) szynka gotowana wieprzowa 50 g Sałatka brokułowa z olejem 100 g Sałata liść 15 g Mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Kisiel gotowany niskosłodzony 200 ml	chleb mieszany psz.-żył. 25 g ( <b>GLU.</b> ) bułka pszenna wrocławska 50 g ( <b>GLU.</b> ) szynka gotowana wieprzowa 50 g Sałata liść 15 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Kisiel gotowany niskosłodzony 200 ml	chleb mieszany psz.-żył. 25 g ( <b>GLU.</b> ) bułka pszenna wrocławska 50 g ( <b>GLU.</b> ) szynka gotowana wieprzowa 50 g Sałata liść 15 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Kisiel gotowany b/cukru 200 ml	chleb razowy, żył. 100 g ( <b>GLU.</b> ) szynka gotowana wieprzowa 50 g Sałatka brokułowa z olejem 100 g Sałata liść 15 g Mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Kisiel gotowany b/cukru 200 ml	chleb razowy, żył. 100 g ( <b>GLU.</b> ) Szynka wieprzowa gotowana 50 g Sałatka brokułowa z olejem 100 g Sałata liść 15 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Kisiel gotowany b/cukru 200 ml	chleb razowy, żył. 50 g ( <b>GLU.</b> ) Szynka wieprzowa gotowana 50 g Sałatka brokułowa z olejem 100 g Sałata liść 15 g Mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Kisiel gotowany b/cukru 200 ml	chleb mieszany psz.-żył. 50 g ( <b>GLU.</b> ) bułka pszenna wrocławska 25 g ( <b>GLU.</b> ) Szynka wieprzowa gotowana 50 g Sałatka brokułowa z olejem 100 g Sałata liść 15 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Kisiel gotowany niskosłodzony 200 ml	bułka pszenna wrocławska 50 g ( <b>GLU.</b> ) chleb mieszany psz.-żył. 25 g ( <b>GLU.</b> ) Sałatka brokułowa z sosem jogurtowym 100 g ( <b>Lak, G, Se, SO.</b> ) Sałata liść 15 g Ser żółty 30 g ( <b>Lak.</b> ) margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna niskosłodzona 250 ml Kisiel gotowany niskosłodzony 200 ml
Posilek nocny						Chleb razowy 25 g ( <b>GLU.</b> ) szynka 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,