

	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. 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.) Szynka drobiowa wędlina 50 g Ser żółty 30 g (Lak.) 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 300 g		jabłko pieczone 100 g		arbuz 300 g				
Obiad	Zupa Solferino 350 ml (GLU, Lak, S.) Gulasz wieprzowy 150 g (GLU, S.) Kasza bulgur 200 g (GLU.) Surówka z ogórka kiszzonego z jabłkiem i cebulką 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.) Surówka z marchewki i jabłka 200 g (Lak.) 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.) Surówka z ogórka kiszzonego z jabłkiem i cebulką 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.) Surówka z ogórka kiszzonego z jabłkiem i cebulką 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.) Surówka z ogórka kiszzonego z jabłkiem i cebulką 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.) Jarzynka gotowana 150 g (GLU, S.) 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.) Surówka z ogórka kiszzonego z jabłkiem i cebulką 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, G, SO.) 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, G, SO.) 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, G, SO.) 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 Serek topiony 30 g (Lak.) 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, G, SO.) Sałata liść 15 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Kisiel gotowany niskosłodzony 200 ml
Positek 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	WEGETARIAŃSKA	
11.06.2024 wtorek	Śniadanie	Zupa ml. Płatki owsiane 300 ml (GLU, Lak.) chleb mieszany psz.-żyłt. 25 g (GLU.) chleb razowy, żyłt. 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.-żyłt. 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.-żyłt. 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.-żyłt. 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, żyłt. 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.-żyłt. 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, żyłt. 25 g (GLU.) chleb mieszany psz.-żyłt. 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			Biskopity 20 g (GLU, JAJ.)		arbuz 250 g			Sok owocowo-warzywny 200 ml	
	Obiad	Zupa owocowa z makaronem 350 g (GLU, JAJ, Lak.) Pieczeń z szynki wieprzowej w sosie własnym 100 g (GLU, S.) Kluski śląskie z masłem 250 g (GLU, JAJ.) Surówka z białej kapusty 200 g (JAJ, Lak, G, SO.) 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.) Kluski śląskie z masłem 250 g (GLU, JAJ.) 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.) Pieczeń z szynki wieprzowej w sosie własnym 150 g (GLU, S.) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z białej kapusty 200 g (JAJ, Lak, G, SO.) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa jarzynowa dieta 350 ml (GLU, Lak, S.) Pieczeń z szynki wieprzowej w sosie własnym 150 g (GLU, S.) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z białej kapusty 200 g (JAJ, Lak, G, SO.) 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.) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z białej kapusty 200 g (JAJ, Lak, G, SO.) 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 Surówka z białej kapusty 200 g (JAJ, Lak, G, SO.) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa owocowa z makaronem 350 g (GLU, JAJ, Lak.) Kluski śląskie z masłem 250 g (GLU, JAJ.) Surówka z białej kapusty 200 g (JAJ, Lak, G, SO.) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml		
PD				wafle ryżowe 10 g	wafle ryżowe 10 g						
Kolacja	bułka pszenna wrocławska 25 g (GLU.) chleb mieszany psz.-żyłt. 50 g (GLU.) szynka gotowana drobiowa 50 g Jajo gotowane 50 g (JAJ.) Ogórek zielony 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.) szynka gotowana drobiowa 50 g Jajo gotowane 50 g (JAJ.) Salata 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.-żyłt. 25 g (GLU.) szynka gotowana drobiowa 50 g Salata 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.-żyłt. 25 g (GLU.) szynka gotowana drobiowa 50 g Salata liść 35 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Chrupki kukurydziane 20 g	chleb razowy, żyłt. 100 g (GLU.) szynka gotowana drobiowa 50 g Jajo gotowane 50 g (JAJ.) Ogórek zielony 100 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.) Ogórek zielony 100 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.) Ogórek zielony 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Serek wiejski bez laktozy 150g 1 szt (Lak.)	bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) chleb mieszany psz.-żyłt. 25 g (GLU.) szynka gotowana drobiowa 50 g Jajo gotowane 50 g (JAJ.) Salata 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.-żyłt. 50 g (GLU.) Ser żółty 30 g (Lak.) Jajo gotowane 50 g (JAJ.) Ogórek zielony 100 g Masło 82% 10 g (Lak.) Herbata czarna bez cukru 250 ml Budyń waniliowy na mleku niskosłodzony 200 ml (Lak.)		
Posiłek 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	WEGETARIAŃSKA
Śniadanie	Zupa ml. Kasza jaglana 300 ml (Lak.) Chleb razowy 25 g (GLU.) Bułka pszenna 50 g (GLU.) Kiełbasa 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	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	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	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	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.) Salata roszponka 15 g Masło 82% 10 g (Lak.) Herbata czarna niskosłodzona 250 ml	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	Chleb razowy 50 g (GLU.) krakowska wieprzowa 25 g (Si.) Pasta z fasoli z ziarnami 50 g (Se.) Salata roszponka 15 g Masło 82% 10 g (Lak.) Herbata czarna bez cukru 250 ml	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	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.) Salata roszponka 15 g Masło 82% 10 g (Lak.) Herbata czarna bez cukru 250 ml
2. śniadanie	Truskawki 75 g		jabłko pieczone 100 g		Truskawki 75 g				
Obiad	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 Surówka z marchwi z chrzanem 200 g (Lak., SO.) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	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 (GLU.) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	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	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 Surówka z marchwi z chrzanem 200 g (Lak., SO.) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	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 Surówka z marchwi z chrzanem 200 g (Lak., SO.) Kompot wieloowocowy b/cukru 250 ml	Zupa z zielonych warzyw 350 ml (GLU., Lak., Si.) Udko z kurczaka pieczone 150 g Ryż brązowy 200 g Surówka z marchwi z chrzanem 200 g (Lak., SO.) Kompot wieloowocowy b/cukru 250 ml	Zupa z zielonych warzyw dozwolonych b/ml. 350 ml (GLU., Si.) Udko z kurczaka pieczone 150 g Ryż brązowy 200 g Ryż biały 200 g Buraczki gotowane 150 g (GLU.) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa z zielonych warzyw dozwolonych b/ml. 350 ml (GLU., Si.) Udko z kurczaka pieczone 150 g Ryż brązowy 200 g Surówka z marchewki i jabłka 200 g (Lak.) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	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
PD				Podplomyki bez cukru 1 szt			Podplomyki bez cukru 1 szt		
Kolacja	Chleb razowy 50 g (GLU.) Chleb pszenno-żytni 25 g (GLU.) Kiełbasa szynkowa wieprzowa 50 g Ogórek zielony 50 g Sałatka kalafiorowa 100 g (Lak., S.) margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml serek homogenizowany naturalny 100 g (Lak.)	chleb mieszany psz.-żytni 25 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) Kiełbasa szynkowa wieprzowa 50 g Sałatka kalafiorowa 100 g (Lak., S.) Sałata liść 15 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml serek homogenizowany naturalny 100 g (Lak.)	chleb mieszany psz.-żytni 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.)	Chleb razowy 100 g (GLU.) Kiełbasa szynkowa wieprzowa 50 g Ogórek zielony 50 g Sałatka kalafiorowa 100 g (Lak., S.) Mix do smarowania 10 g Herbata czarna niskosłodzona 250 ml serek homogenizowany naturalny 100 g (Lak.)	Chleb razowy 100 g (GLU.) Kiełbasa szynkowa wieprzowa 50 g Ogórek zielony 50 g Sałatka kalafiorowa 100 g (Lak., S.) margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml serek homogenizowany naturalny 100 g (Lak.)	Chleb razowy 50 g (GLU.) Kiełbasa szynkowa wieprzowa 15 g Ogórek zielony 50 g Sałatka kalafiorowa 100 g (Lak., S.) Mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml serek homogenizowany naturalny 100 g (Lak.)	chleb mieszany psz.-żytni 25 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) Kiełbasa 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	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., S.) margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml serek homogenizowany naturalny 100 g (Lak.)	
Posiłki nocny						chleb razowy, żytni 30 g (GLU.) szynka gotowana wieprzowa 30 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. Kasza manna na ml. 300 ml (GLU, Lak.) chleb mieszany psz.-żyt. 50 g (GLU.) chleb razowy, żyt. 25 g (GLU.) pierś z indyka gotowana 50 g Ser żółty 30 g (Lak.) Kapusta pekińska z zieleniną, sezamem i olejem 70 g (Se.) masło extra 10 g (Lak.) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Kasza manna na ml. 300 ml (GLU, Lak.) chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) pierś z indyka gotowana 50 g Ser żółty 30 g (Lak.) Sałata liść 35 g masło extra 10 g (Lak.) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Kasza manna na ml. 300 ml (GLU, Lak.) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (GLU.) masło extra 10 g (Lak.) 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 (GLU, S.) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (GLU.) masło extra 10 g (Lak.) 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 (GLU, Lak.) chleb razowy, żyt. 100 g (GLU.) masło extra 10 g (Lak.) Ser żółty 30 g (Lak.) pierś z indyka gotowana 50 g Kapusta pekińska z zieleniną, sezamem i olejem 70 g (Se.) Herbata czarna bez cukru 250 ml	chleb razowy, żyt. 100 g (GLU.) masło extra 10 g (Lak.) pierś z indyka gotowana 50 g Ser żółty 30 g (Lak.) Kapusta pekińska z zieleniną, sezamem i olejem 70 g (Se.) Herbata czarna bez cukru 250 ml	chleb razowy, żyt. 75 g (GLU.) margaryna / mix do smarowania 10 g chleb mieszany psz.-żyt. 25 g Ser żółty 30 g (Lak.) Kapusta pekińska z zieleniną, sezamem i olejem 70 g (Se.) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa jarzynowa z kaszą manną 300 ml (GLU, S.) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (GLU.) 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 (GLU, Lak.) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) chleb razowy, żyt. 25 g (GLU.) Miód wielokwiatowy 25g 1 szt Ser żółty 30 g (Lak.) Kapusta pekińska z zieleniną, sezamem i olejem 70 g (Se.) masło extra 10 g (Lak.) Herbata czarna bez cukru 250 ml
2. śniadanie	herbatniki 30 g (GLU, JAJ, Lak.)				Jabłko 150 g			herbatniki 30 g (GLU, JAJ, Lak.)	
Obiad	Zupa ogórkowa z ryżem i ziemniakami 350 ml (Lak, S.) Wątróbka wieprzowa z marchewką i cebulką 150 g (GLU.) Kasza gryczana 200 g (GLU.) Ogórek z olejem i zieleniną 200 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa ryżanka z masłem 350 ml (S.) Kotlet mielony pieczony 100 g (GLU, JAJ.) Sos jarzynowy 50 g (GLU, S.) Ziemniaki z koperkiem 200 g Jarzynka gotowana 150 g (GLU, S.) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml			Zupa ryżanka z masłem 350 ml (S.) Kotlet mielony pieczony 100 g (GLU, JAJ.) Sos jarzynowy 50 g (GLU, S.) Ziemniaki z koperkiem 200 g Ogórek z olejem i zieleniną 200 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa ogórkowa z ryżem i ziemniakami 350 ml (Lak, S.) Kotlet mielony pieczony 100 g (GLU, JAJ.) Sos jarzynowy 50 g (GLU, S.) Ziemniaki z koperkiem 200 g Ogórek z olejem i zieleniną 200 g Kompot wieloowocowy b/cukru 250 ml	Zupa ryżanka z masłem 350 ml (S.) Kotlet mielony pieczony 100 g (GLU, JAJ.) Ziemniaki z koperkiem 200 g Ogórek z olejem i zieleniną 200 g Kompot wieloowocowy b/cukru 250 ml	Zupa jarzynowa na wywarze warzywnym b/ml 350 ml (S.) Kotlet mielony 100 g (GLU, JAJ.) Ziemniaki z koperkiem 200 g Jarzynka gotowana 150 g (GLU, S.) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa ryżanka z masłem 350 ml (S.) Pierogi z serem i kaszą gryczaną 250 g (GLU, Lak.) Ogórek z olejem i zieleniną 200 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml
PD				wafle ryżowe 10 g			wafle ryżowe 10 g		
Kolacja	chleb mieszany psz.-żyt. 50 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 25 g (GLU.) Paszтет pieczony drobiowy 100 g (GLU, JAJ, S.) pomidory 100 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Koktajl z owocami 250 g (Lak.)	chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) Paszтет pieczony drobiowy 100 g (GLU, JAJ, S.) pomidory 100 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Koktajl z owocami 250 g (Lak.)	Chleb pszenno-żytny 25 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) Szynka wieprzowa gotowana 50 g Pomidor bez skóry 100 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Koktajl z owocami 250 g (Lak.)	Chleb pszenno-żytny 25 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) 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, żyt. 100 g (GLU.) margaryna / mix do smarowania 10 g Paszтет pieczony drobiowy 100 g (GLU, JAJ, S.) Pomidor 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Koktajl z owocami 250 g (Lak.)	chleb razowy, żyt. 100 g (GLU.) margaryna / mix do smarowania 10 g Paszтет pieczony drobiowy 80 g (GLU, JAJ, S.) pomidory 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Jogurt naturalny szt 1 szt (Lak.)	Chleb razowy 50 g (GLU.) 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 (Lak.)	chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) margaryna / mix do smarowania 10 g Paszтет pieczony drobiowy 100 g (GLU, JAJ, S.) Pomidor 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Chrupki kukurydziane 20 g	chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) Twarożek z zieleniną 100 g (Lak.) pomidory 100 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Koktajl z owocami 250 g (Lak.)
Posiłek nocny						Chleb razowy 30 g (GLU.) Szynka wieprzowa gotowana 25 g			

		Podstawowa 1	Łatwostrawna 2	Łatwostrawna 3	Łatwostrawna z ogr. Ti. 3	Łatwostrawna z ogr sub wydz s z 4	Bogatoreszkowa 5	Z or. łat. przys. węgl. 6A	Ubogoenergetyczna 8	BEZMLECZNA	WEGETARIANŚKA
14.06.2024 piątek	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, Sj, 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 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 Żurek 350 ml (GLU, JAJ, Sj, 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 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 b/cukru 250 ml	Zupa zacierkowa, dieta 350 ml (GLU, JAJ, S.) Filet z dorsza pieczony 100 g (RYB.) Ziemniaki z koperkiem 200 g Marchew gotowana 150 g (GLU.) 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 wędliną 30 g				

		Podstawowa 1	Łatwostrawna 2	Łatwostrawna Z Ogr. Tł. 3	Łatwostrawna z ogr sub wydz s ż 4	Bogatoresztkowa 5	Z or. łat. przys. węgl. 6A	Ubogoenergetyczna 8	BEZMLECZNA	WEGETARIAŃSKA	
15.06.2024 sobota	Śniadanie	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 Herbata czarna bez cukru 250 ml	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	Zupa ml. ryżowa 300 ml (Lak.) 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 Herbata czarna bez cukru 250 ml	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 Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. ryżowa 300 ml (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 Herbata czarna bez cukru 250 ml	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 Herbata czarna bez cukru 250 ml	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 Herbata czarna bez cukru 250 ml	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 Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. ryżowa 300 ml (Lak.) chleb razowy, żyt. 25 g (GLU.) chleb mieszany psz.-żytni 50 g (GLU.) masło extra 10 g (Lak.) Miód wielokwiatowy 25 g Serek ziolowy 50 g (Lak.) Sałata liść 35 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	
	2. śniadanie	Jabłko 150 g		jabłko pieczone 100 g		Jabłko 150 g					
	Obiad	Zupa szpinakowa zabieleną 350 ml (GLU. , Lak. , S.) Rumszyk smażony z cebulką 150 g (GLU.) Kasza pęczak 200 g (GLU.) Sałatka z buraczka 200 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa szpinakowa zabieleną 350 ml (GLU. , Lak. , S.) Rumszyk w sosie własnym, dieta 150 g (GLU. , S.) Ziemniaki z koperkiem 200 g Buraczki gotowane 150 g (GLU.) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa szpinakowa niezabieleną 350 ml (GLU. , S.) Rumszyk w sosie własnym, dieta 150 g (GLU. , S.) Ziemniaki z koperkiem 200 g Buraczki gotowane 150 g (GLU.) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa jarzynowa na wywarze warzywnym b/ml 350 ml (S.) Rumszyk w sosie własnym, dieta 150 g (GLU. , S.) Ziemniaki z koperkiem 200 g Buraczki gotowane 150 g (GLU.) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa szpinakowa zabieleną 350 ml (GLU. , Lak. , S.) Rumszyk w sosie własnym, dieta 150 g (GLU. , S.) Kasza pęczak 200 g (GLU.) Sałatka z buraczka 200 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa szpinakowa zabieleną 350 ml (GLU. , Lak. , S.) Rumszyk w sosie własnym, dieta 150 g (GLU. , S.) Kasza pęczak 200 g (GLU.) Sałatka z buraczka 200 g Kompot wieloowocowy b/cukru 250 ml	Zupa szpinakowa zabieleną 350 ml (GLU. , Lak. , S.) Rumszyk w sosie własnym, dieta 150 g (GLU. , S.) Kasza pęczak 200 g (GLU.) Sałatka z buraczka 200 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa szpinakowa niezabieleną 350 ml (GLU. , S.) Rumszyk w sosie własnym, dieta 150 g (GLU. , S.) Kasza pęczak 200 g (GLU.) Buraczki gotowane 150 g (GLU.) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa jarzynowa na wywarze warzywnym b/ml 350 ml (S.) Naleśniki z twarogiem waniliowym i śmietaną 250 g (GLU. , JAJ. , Lak.) Jogurt naturalny szt 1 szt (Lak.) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	
	PD	wafle ryżowe 10 g				wafle ryżowe 10 g					
	Kolacja	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 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	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.)	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. 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.)	chleb mieszany psz.-żytni 25 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) margaryna / mix do smarowania 10 g krakowska wieprzowa 50 g (Si.) Ser żółty 30 g (Lak.) Sałatka brokułowa z sosem jogurtowym 100 g (Lak. , G. , Se. , SO.) Herbata czarna bez cukru 250 ml Sok owocowo-warzywny 200 ml				
Posilek nocny						Chleb razowy 25 g (GLU.) Szynka wieprzowa gotowana 25 g					

		Podstawowa 1	Łatwostrawna 2	Łatwostrawna 3	Łatwostrawna 4	Bogatoreszkowa 5	Z or. łat. przys. węgl. 6A	Ubogoenergetyczna 8	BEZMLECZNA	WEGETARIANSKA
16.06.2024 niedziela	Śniadanie	Zupa ml. Płatki owsiane 300 ml (GLU, Lak.) chleb mieszany psz.-żył. 50 g (GLU.) chleb razowy, żył. 25 g (GLU.) pierś 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. Płatki owsiane 300 ml (GLU, Lak.) chleb mieszany psz.-żył. 25 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) pierś 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. Płatki owsiane 300 ml (GLU, Lak.) chleb mieszany psz.-żył. 25 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) pierś 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.) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) pierś 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. Płatki owsiane 300 ml (GLU, Lak.) chleb razowy, żył. 100 g (GLU.) masło extra 10 g (Lak.) pierś 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.) pierś 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.) pierś 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.) chleb razowy, żył. 25 g (GLU.) pierś 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. Płatki 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			Biszkopty 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.) Filet z kurczaka pieczony 100 g Sos jogurtowy z warzywami 50 g (GLU, Lak, S.) Ziemniaki z koperkiem 200 g Marchew gotowana 150 g (GLU.) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa rosół z makaronem na wywarze warzywnym 350 ml (GLU, JAJ, S.) Filet z kurczaka pieczony 100 g Sos jogurtowy z warzywami 50 g (GLU, Lak, 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 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.) 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.) bułka pszenna wrocławska 25 g (GLU.) Mix sałat z ogórkiem i zieleniną 35 g Serek topiony 30 g (Lak.) Szynka 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.) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) Mix sałat z zieleniną, dieta 35 g Serek topiony 30 g (Lak.) szynka gotowana wieprzowa 50 g Mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Kisiel gotowany niskosłodzony 200 ml	chleb mieszany psz.-żył. 25 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) Mix sałat z zieleniną, dieta 35 g szynka 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.) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) Mix sałat z zieleniną, dieta 35 g szynka 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 zieleniną 35 g Serek topiony 30 g (Lak.) szynka gotowana wieprzowa 50 g 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 zieleniną 35 g Serek topiony 30 g (Lak.) Szynka 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 zieleniną 35 g Szynka wieprzowa gotowana 50 g Mix do smarowania 10 g Kisiel gotowany b/cukru 200 ml	chleb mieszany psz.-żył. 50 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 25 g (GLU.) Mix sałat z zieleniną, dieta 35 g Szynka wieprzowa gotowana 50 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Kisiel gotowany niskosłodzony 200 ml	bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) chleb mieszany psz.-żył. 25 g (GLU.) Mix sałat z ogórkiem i zieleniną 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.) 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,