

		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	
20.05.2024 poniedziałek	Śniadanie	Zupa ml. Makaron zacierka na ml. 300 ml ( <b>GLU, JAJ, Lak.</b> ) chleb razowy, żyt. 25 g ( <b>GLU.</b> ) Bułka kajzerka 1 szt ( <b>GLU.</b> ) masło extra 10 g ( <b>Lak.</b> ) Ser żółty 30 g ( <b>Lak.</b> ) pierś z indyka wędzona 50 g Rzodkiewka 50 g Sałata liść 17,5 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Makaron zacierka na ml. 300 ml ( <b>GLU, JAJ, Lak.</b> ) chleb mieszany psz.-żyt. 25 g ( <b>GLU.</b> ) Bułka kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU.</b> ) masło extra 10 g ( <b>Lak.</b> ) Szynka drobiowa wędlina 50 g Ser żółty 30 g ( <b>Lak.</b> ) Sałata liść 35 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Makaron zacierka na ml. 300 ml ( <b>GLU, JAJ, Lak.</b> ) chleb mieszany psz.-żyt. 25 g ( <b>GLU.</b> ) Bułka kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU.</b> ) masło extra 10 g ( <b>Lak.</b> ) Twaróg 50 g ( <b>Lak.</b> ) Szynka drobiowa wędlina 50 g Sałata liść 35 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa jarzynowa z makaronem zacierka b/ml 300 ml ( <b>GLU, JAJ, S.</b> ) chleb mieszany psz.-żyt. 25 g ( <b>GLU.</b> ) Bułka kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU.</b> ) masło extra 10 g ( <b>Lak.</b> ) Twaróg 50 g ( <b>Lak.</b> ) Szynka drobiowa wędlina 50 g Sałata liść 35 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Makaron zacierka na ml. 300 ml ( <b>GLU, JAJ, Lak.</b> ) chleb razowy, żyt. 50 g ( <b>GLU.</b> ) Bułka grahamka 50g 1 szt ( <b>GLU.</b> ) masło extra 10 g ( <b>Lak.</b> ) Ser żółty 30 g ( <b>Lak.</b> ) pierś z indyka wędzona 50 g Rzodkiewka 50 g Sałata liść 17,5 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	chleb razowy, żyt. 50 g ( <b>GLU.</b> ) Bułka grahamka 50g 1 szt ( <b>GLU.</b> ) masło extra 10 g ( <b>Lak.</b> ) Ser żółty 30 g ( <b>Lak.</b> ) pierś z indyka wędzona 50 g Rzodkiewka 50 g Sałata liść 17,5 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	chleb razowy, żyt. 25 g ( <b>GLU.</b> ) Bułka grahamka 1 szt ( <b>GLU.</b> ) Ser żółty 30 g ( <b>Lak.</b> ) pierś z indyka wędzona 50 g Sałata liść 35 g masło extra 10 g ( <b>Lak.</b> ) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa jarzynowa z makaronem zacierka b/ml 300 ml ( <b>GLU, JAJ, S.</b> ) chleb mieszany psz.-żyt. 25 g ( <b>GLU.</b> ) Bułka kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU.</b> ) margaryna / mix do smarowania 10 g Szynka drobiowa wędlina 50 g Dżem niskosłodzony 40 g Sałata liść 35 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Makaron zacierka na ml. 300 ml ( <b>GLU, JAJ, Lak.</b> ) chleb razowy, żyt. 25 g ( <b>GLU.</b> ) Bułka kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU.</b> ) masło extra 10 g ( <b>Lak.</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>Lak.</b> ) Rzodkiewka 50 g Sałata liść 17,5 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	
	2. śniadanie	Banan 1 sztuka 150 g				Marchew gotowana plastry 50 g	Marchew surowa plastry 50 g			Banan 1 sztuka 150 g	
	Obiad	Zupa Solferino 350 ml ( <b>GLU, Lak, S.</b> ) Gulasz wieprzowy 150 g ( <b>GLU, S.</b> ) Kasza bulgur 200 g ( <b>GLU.</b> ) Surówka z ogórka kiszzonego z jabłkiem i cebulką 150 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa Solferino 350 ml ( <b>GLU, Lak, S.</b> ) Gulasz wieprzowy, dieta 150 g ( <b>GLU, S.</b> ) Kasza bulgur 200 g ( <b>GLU.</b> ) Surówka z marchewki i jabłka 200 g ( <b>Lak.</b> ) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa grysikowa 350 ml ( <b>GLU, S.</b> ) Gulasz wieprzowy, dieta 150 g ( <b>GLU, S.</b> ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Jarzynka gotowana 150 g ( <b>GLU, S.</b> ) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa Solferino 350 ml ( <b>GLU, Lak, S.</b> ) Gulasz wieprzowy 150 g ( <b>GLU, S.</b> ) Kasza bulgur 200 g ( <b>GLU.</b> ) Surówka z ogórka kiszzonego z jabłkiem i cebulką 150 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa Solferino 350 ml ( <b>GLU, Lak, S.</b> ) Gulasz wieprzowy 150 g ( <b>GLU, S.</b> ) Kasza bulgur 200 g ( <b>GLU.</b> ) Surówka z ogórka kiszzonego z jabłkiem i cebulką 150 g Kompot wieloowocowy b/cukru 250 ml	Zupa Solferino 350 ml ( <b>GLU, Lak, S.</b> ) Gulasz wieprzowy, dieta 150 g ( <b>GLU, S.</b> ) Kasza bulgur 200 g ( <b>GLU.</b> ) Surówka z ogórka kiszzonego z jabłkiem i cebulką 150 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa Solferino 350 ml ( <b>GLU, Lak, S.</b> ) Gulasz wieprzowy, dieta 150 g ( <b>GLU, S.</b> ) Kasza bulgur 200 g ( <b>GLU.</b> ) Surówka z ogórka kiszzonego z jabłkiem i cebulką 150 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa grysikowa 350 ml ( <b>GLU, S.</b> ) Gulasz wieprzowy, dieta 150 g ( <b>GLU, S.</b> ) Kasza bulgur 200 g ( <b>GLU.</b> ) Jarzynka gotowana 150 g ( <b>GLU, S.</b> ) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa grysikowa na wywarze warzywnym 350 ml ( <b>GLU, S.</b> ) Kopytka z masłem 250 g ( <b>GLU, JAJ, Lak.</b> ) Sos pomidorowy 50 g ( <b>GLU.</b> ) Surówka z ogórka kiszzonego z jabłkiem i cebulką 150 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	
	PD					Chrupki kukurydziane 20 g					
Kolacja	bułka pszenna wrocławska 25 g ( <b>GLU.</b> ) chleb razowy, żyt. 50 g ( <b>GLU.</b> ) margaryna / mix do smarowania 10 g Serek topiony 30 g ( <b>Lak.</b> ) Pasta z tuńczyka z ryżem i warzywami 50 g ( <b>RYB, S, G, SO.</b> ) Sałata liść 15 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Kisiel gotowany niskosłodzony 200 ml	chleb mieszany psz.-żyt. 25 g ( <b>GLU.</b> ) bułka pszenna wrocławska 50 g ( <b>GLU.</b> ) margaryna / mix do smarowania 10 g Serek topiony 30 g ( <b>Lak.</b> ) Pasta z tuńczyka z ryżem i warzywami, dieta 50 g ( <b>RYB, S.</b> ) Sałata liść 15 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Kisiel gotowany niskosłodzony 200 ml	chleb mieszany psz.-żyt. 25 g ( <b>GLU.</b> ) bułka pszenna wrocławska 50 g ( <b>GLU.</b> ) margaryna / mix do smarowania 10 g Schab pieczony wędlina 50 g Pasta z warzyw dozwolonych z ryżem 50 g ( <b>S.</b> ) Sałata liść 15 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Kisiel gotowany niskosłodzony 200 ml	chleb mieszany psz.-żyt. 25 g ( <b>GLU.</b> ) bułka pszenna wrocławska 50 g ( <b>GLU.</b> ) margaryna / mix do smarowania 10 g Schab pieczony wędlina 50 g Pasta z warzyw dozwolonych z ryżem 50 g ( <b>S.</b> ) Sałata liść 15 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Kisiel gotowany b/cukru 200 ml	chleb razowy, żyt. 100 g ( <b>GLU.</b> ) margaryna / mix do smarowania 10 g Serek topiony 30 g ( <b>Lak.</b> ) Pasta z tuńczyka z ryżem i warzywami 50 g ( <b>RYB, S, G, SO.</b> ) Sałata liść 15 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Kisiel gotowany b/cukru 200 ml	chleb razowy, żyt. 50 g ( <b>GLU.</b> ) margaryna / mix do smarowania 10 g Serek topiony 30 g ( <b>Lak.</b> ) Pasta z tuńczyka z ryżem i warzywami 50 g ( <b>RYB, S, G, SO.</b> ) Sałata liść 15 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Kisiel gotowany b/cukru 200 ml	chleb mieszany psz.-żyt. 25 g ( <b>GLU.</b> ) bułka pszenna wrocławska 50 g ( <b>GLU.</b> ) margaryna / mix do smarowania 10 g Kiełbasa szynkowa wieprzowa 50 g Pasta z tuńczyka z ryżem i warzywami, dieta 50 g ( <b>RYB, S.</b> ) Sałata liść 15 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Kisiel gotowany niskosłodzony 200 ml	chleb mieszany psz.-żyt. 25 g ( <b>GLU.</b> ) bułka pszenna wrocławska 50 g ( <b>GLU.</b> ) margaryna / mix do smarowania 10 g Serek topiony 30 g ( <b>Lak.</b> ) Pasta z tuńczyka z ryżem i warzywami 100 g ( <b>RYB, S, G, SO.</b> ) Sałata liść 15 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Kisiel gotowany niskosłodzony 200 ml			

5.2024 poniedziałek	Posilek nocny						Chleb razowy 25 g ( <u>GLU.</u> ) Szynka wieprzowa gotowana 25 g		
	Śniadanie	Zupa ml. Płatki owsiane 300 ml ( <u>GLU.</u> , <u>Lak.</u> ) chleb mieszany psz.-żył. 25 g ( <u>GLU.</u> ) chleb razowy, żył. 50 g ( <u>GLU.</u> ) Szynka wieprzowa gotowana 50 g Twarożek z koperkiem i ogórkiem 50 g ( <u>Lak.</u> ) Sałata liść 35 g Masło 82% 10 g ( <u>Lak.</u> ) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Płatki owsiane 300 ml ( <u>GLU.</u> , <u>Lak.</u> ) chleb mieszany psz.-żył. 25 g ( <u>GLU.</u> ) Szynka wieprzowa gotowana 50 g Twarożek z ziarnami 50 g ( <u>Lak.</u> ) Sałata liść 35 g Masło 82% 10 g ( <u>Lak.</u> ) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa jarzynowa z płatkami owsianymi b/ml 300 ml ( <u>GLU.</u> , <u>S.</u> ) bułka pszenna wrocławska 50 g ( <u>GLU.</u> ) chleb mieszany psz.-żył. 25 g ( <u>GLU.</u> ) Szynka wieprzowa gotowana 50 g Twarożek z ziarnami 50 g ( <u>Lak.</u> ) Sałata liść 35 g Masło 82% 10 g ( <u>Lak.</u> ) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Płatki owsiane 300 ml ( <u>GLU.</u> , <u>Lak.</u> ) Chleb razowy 100 g ( <u>GLU.</u> ) Masło 82% 10 g ( <u>Lak.</u> ) Szynka wieprzowa gotowana 50 g Twarożek z ziarnami 50 g ( <u>Lak.</u> ) Sałata liść 35 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Chleb razowy 100 g ( <u>GLU.</u> ) Szynka wieprzowa gotowana 50 g Twarożek z koperkiem i ogórkiem 50 g ( <u>Lak.</u> ) Sałata liść 35 g Masło 82% 10 g ( <u>Lak.</u> ) Herbata czarna bez cukru 250 ml	chleb razowy, żył. 75 g ( <u>GLU.</u> ) margaryna / mix do smarowania 10 g Szynka wieprzowa gotowana 25 g Twarożek z koperkiem i ogórkiem 50 g ( <u>Lak.</u> ) Sałata liść 35 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa jarzynowa z płatkami owsianymi b/ml 300 ml ( <u>GLU.</u> , <u>S.</u> ) bułka pszenna wrocławska 25 g ( <u>GLU.</u> ) chleb mieszany psz.-żył. 50 g ( <u>GLU.</u> ) masło extra 15 g ( <u>Lak.</u> ) Twarożek z koperkiem i ogórkiem 100 g ( <u>Lak.</u> ) Sałata liść 35 g Herbata czarna niskosłodzona 250 ml	Zupa ml. Płatki owsiane 300 ml ( <u>GLU.</u> , <u>Lak.</u> ) chleb razowy, żył. 25 g ( <u>GLU.</u> ) chleb mieszany psz.-żył. 50 g ( <u>GLU.</u> ) masło extra 15 g ( <u>Lak.</u> ) Twarożek z koperkiem i ogórkiem 100 g ( <u>Lak.</u> ) Sałata liść 35 g Herbata czarna niskosłodzona 250 ml
21.05.2024 wtorek	2. śniadanie	Biszkopty 20 g ( <u>GLU.</u> , <u>JAJ.</u> )			Jabłko 150 g		Biszkopty 20 g ( <u>GLU.</u> , <u>JAJ.</u> )		
	Obiad	Zupa owocowa z makaronem 350 g ( <u>GLU.</u> , <u>JAJ.</u> , <u>Lak.</u> ) Pieczeń z szynki wieprzowej w sosie własnym 100 g ( <u>GLU.</u> , <u>S.</u> ) Kluski śląskie z masłem 200 g ( <u>GLU.</u> , <u>JAJ.</u> ) Surówka z białej kapusty 200 g ( <u>JAJ.</u> , <u>Lak.</u> , <u>G.</u> , <u>SO.</u> ) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa owocowa z makaronem 350 g ( <u>GLU.</u> , <u>JAJ.</u> , <u>Lak.</u> ) Pieczeń z szynki wieprzowej w sosie własnym 100 g ( <u>GLU.</u> , <u>S.</u> ) Kluski śląskie z masłem 200 g ( <u>GLU.</u> , <u>JAJ.</u> ) Marchew gotowana 150 g ( <u>GLU.</u> ) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa jarzynowa na wywarze warzywnym b/ml 350 ml ( <u>S.</u> ) Pulpet wieprzowo drobiowy 100 g ( <u>GLU.</u> , <u>JAJ.</u> ) Sos jarzynowy 50 g ( <u>GLU.</u> , <u>S.</u> ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Marchew gotowana 150 g ( <u>GLU.</u> ) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa jarzynowa dieta 350 ml ( <u>GLU.</u> , <u>Lak.</u> , <u>S.</u> ) Pieczeń z szynki wieprzowej w sosie własnym 150 g ( <u>GLU.</u> , <u>S.</u> ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z białej kapusty 200 g ( <u>JAJ.</u> , <u>Lak.</u> , <u>G.</u> , <u>SO.</u> ) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa jarzynowa dieta 350 ml ( <u>GLU.</u> , <u>Lak.</u> , <u>S.</u> ) Pieczeń z szynki wieprzowej w sosie własnym 150 g ( <u>GLU.</u> , <u>S.</u> ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z białej kapusty 200 g ( <u>JAJ.</u> , <u>Lak.</u> , <u>G.</u> , <u>SO.</u> ) Kompot wieloowocowy b/cukru 250 ml	Zupa jarzynowa na wywarze warzywnym b/ml 350 ml ( <u>S.</u> ) Pieczeń z szynki wieprzowej w sosie własnym 75 g ( <u>GLU.</u> , <u>S.</u> ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z białej kapusty 200 g ( <u>JAJ.</u> , <u>Lak.</u> , <u>G.</u> , <u>SO.</u> ) Kompot wieloowocowy b/cukru 250 ml	Zupa jarzynowa na wywarze warzywnym b/ml 350 ml ( <u>S.</u> ) Pieczeń z szynki wieprzowej w sosie własnym 150 g ( <u>GLU.</u> , <u>S.</u> ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Marchew gotowana 150 g ( <u>GLU.</u> ) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa owocowa z makaronem 350 g ( <u>GLU.</u> , <u>JAJ.</u> , <u>Lak.</u> ) Kluski śląskie z masłem 200 g ( <u>GLU.</u> , <u>JAJ.</u> ) Surówka z białej kapusty 200 g ( <u>JAJ.</u> , <u>Lak.</u> , <u>G.</u> , <u>SO.</u> ) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml
	PD				wafle ryżowe 10 g		wafle ryżowe 10 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
21.05.2024 wtorek	Kolacja	bułka pszenna wrocławska 25 g ( <u>GLU.</u> ) chleb mieszany psz.-żytn. 50 g ( <u>GLU.</u> ) szynka gotowana drobiowa 50 g ( <u>JAJ.</u> ) Jajo gotowane 50 g ( <u>JAJ.</u> ) Pomidor 100 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Budyń waniliowy na mleku niskosłodzony 200 ml ( <u>Lak.</u> )	bułka pszenna wrocławska 50 g ( <u>GLU.</u> ) chleb mieszany psz.-żytn. 25 g ( <u>GLU.</u> ) szynka gotowana drobiowa 50 g ( <u>JAJ.</u> ) Jajo gotowane 50 g ( <u>JAJ.</u> ) Pomidor 100 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Budyń waniliowy na mleku niskosłodzony 200 ml ( <u>Lak.</u> )	bułka pszenna wrocławska 50 g ( <u>GLU.</u> ) chleb mieszany psz.-żytn. 25 g ( <u>GLU.</u> ) szynka gotowana drobiowa 50 g ( <u>JAJ.</u> ) Pomidor bez skóry 100 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Budyń na mleku b/c 200 ml ( <u>Lak.</u> )	bułka pszenna wrocławska 50 g ( <u>GLU.</u> ) chleb mieszany psz.-żytn. 25 g ( <u>GLU.</u> ) szynka gotowana drobiowa 50 g ( <u>JAJ.</u> ) Pomidor bez skóry 100 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Chrupki kukurydziane 20 g	chleb razowy, żytn. 100 g ( <u>GLU.</u> ) szynka gotowana drobiowa 50 g ( <u>JAJ.</u> ) Jajo gotowane 50 g ( <u>JAJ.</u> ) Pomidor 100 g Mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Serek wiejski bez laktozy 150g 1 szt ( <u>Lak.</u> )	Chleb razowy 100 g ( <u>GLU.</u> ) margaryna / mix do smarowania 10 g szynka gotowana drobiowa 50 g ( <u>JAJ.</u> ) Jajo gotowane 50 g ( <u>JAJ.</u> ) Pomidor 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Serek wiejski bez laktozy 150g 1 szt ( <u>Lak.</u> )	Chleb razowy 75 g ( <u>GLU.</u> ) margaryna / mix do smarowania 10 g szynka gotowana drobiowa 50 g ( <u>JAJ.</u> ) Jajo gotowane 50 g ( <u>JAJ.</u> ) Pomidor 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Serek wiejski bez laktozy 150g 1 szt ( <u>Lak.</u> )	bułka pszenna wrocławska 50 g ( <u>GLU.</u> ) chleb mieszany psz.-żytn. 25 g ( <u>GLU.</u> ) szynka gotowana drobiowa 50 g ( <u>JAJ.</u> ) Jajo gotowane 50 g ( <u>JAJ.</u> ) Pomidor 100 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Budyń waniliowy na mleku niskosłodzony 200 g ( <u>Lak.</u> )	bułka pszenna wrocławska 25 g ( <u>GLU.</u> ) chleb mieszany psz.-żytn. 50 g ( <u>GLU.</u> ) Ser żółty 30 g ( <u>Lak.</u> ) Jajo gotowane 50 g ( <u>JAJ.</u> ) Pomidor 100 g Masło 82% 10 g ( <u>Lak.</u> ) Herbata czarna bez cukru 250 ml Budyń waniliowy na mleku niskosłodzony 200 ml ( <u>Lak.</u> )
	Posiłek nocny						Chleb razowy 25 g ( <u>GLU.</u> ) Szynka wieprzowa gotowana 25 g			
22.05.2024 środa	Śniadanie	Zupa ml. Kasza jaglana 300 ml ( <u>Lak.</u> ) Chleb razowy 25 g ( <u>GLU.</u> ) Bułka pszenna 50 g ( <u>GLU.</u> ) Kielbasa krakowska 50 g ( <u>Sj.</u> ) Pasta z fasoli z ziarnami 50 g ( <u>Se.</u> ) Ogórek kiszony 100 g Masło 82% 10 g ( <u>Lak.</u> ) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Kasza jaglana 300 ml ( <u>Lak.</u> ) Bułka pszenna 50 g ( <u>GLU.</u> ) Chleb pszenno-żytni 25 g ( <u>GLU.</u> ) krakowska wieprzowa 50 g ( <u>Sj.</u> ) Twarożek z zieleciną 50 g ( <u>Lak.</u> ) sałata lodowa 35 g Masło 82% 10 g ( <u>Lak.</u> ) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Kasza jaglana 300 ml ( <u>Lak.</u> ) Chleb pszenno-żytni 25 g ( <u>GLU.</u> ) Bułka pszenna 50 g ( <u>GLU.</u> ) szynka gotowana wieprzowa 50 g Twarożek z zieleciną 50 g ( <u>Lak.</u> ) sałata lodowa 35 g Masło 82% 10 g ( <u>Lak.</u> ) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa jarzynowa z kaszą jaglaną 300 ml ( <u>S.</u> ) Chleb pszenno-żytni 25 g ( <u>GLU.</u> ) Bułka pszenna 50 g ( <u>GLU.</u> ) szynka gotowana wieprzowa 50 g Twarożek z zieleciną 50 g ( <u>Lak.</u> ) sałata lodowa 35 g Masło 82% 10 g ( <u>Lak.</u> ) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Kasza jaglana 300 ml ( <u>Lak.</u> ) Chleb razowy 100 g ( <u>GLU.</u> ) krakowska wieprzowa 50 g ( <u>Sj.</u> ) Pasta z fasoli z ziarnami 50 g ( <u>Se.</u> ) sałata lodowa 35 g Masło 82% 10 g ( <u>Lak.</u> ) Herbata czarna niskosłodzona 250 ml	Chleb razowy 100 g ( <u>GLU.</u> ) krakowska wieprzowa 50 g ( <u>Sj.</u> ) Pasta z fasoli z ziarnami 50 g ( <u>Se.</u> ) Ogórek kiszony 100 g Masło 82% 10 g ( <u>Lak.</u> ) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Chleb razowy 50 g ( <u>GLU.</u> ) krakowska wieprzowa 25 g ( <u>Sj.</u> ) Pasta z fasoli z ziarnami 50 g ( <u>Se.</u> ) sałata lodowa 35 g Masło 82% 10 g ( <u>Lak.</u> ) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa jarzynowa z kaszą jaglaną 300 ml ( <u>S.</u> ) Chleb pszenno-żytni 25 g ( <u>GLU.</u> ) Bułka pszenna 50 g ( <u>GLU.</u> ) krakowska wieprzowa 50 g ( <u>Sj.</u> ) Pasta z fasoli z ziarnami 50 g ( <u>Se.</u> ) sałata lodowa 35 g Masło 82% 10 g Herbata czarna niskosłodzona 250 ml	Zupa ml. Kasza jaglana 300 ml ( <u>Lak.</u> ) Chleb pszenno-żytni 25 g ( <u>GLU.</u> ) Bułka pszenna 50 g ( <u>GLU.</u> ) Pasta z fasoli z ziarnami 100 g ( <u>Se.</u> ) sałata lodowa 35 g Masło 82% 10 g ( <u>Lak.</u> ) Herbata czarna bez cukru 250 ml
	2. śniadanie	Jogurt owocowy 1 szt ( <u>Lak.</u> )			jabłko pieczone 100 g	Jogurt owocowy 1 szt ( <u>Lak.</u> )	Jogurt naturalny szt 1 szt ( <u>Lak.</u> )		jabłka 150 g	Jogurt owocowy 1 szt ( <u>Lak.</u> )

22.05.2024 środa

	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
Obiad	Zupa z zielonych warzyw 350 ml ( <u>GLU</u> , <u>Lak</u> , <u>S</u> ,) Udko z kurczaka pieczone 150 g Sos pietruszkowy 50 g ( <u>GLU</u> , <u>Lak</u> ,) Ryż biały 200 g Surówka z marchwi z chrzanem 200 g ( <u>Lak</u> , <u>SO</u> ,) Kompot wielooowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa z zielonych warzyw 350 ml ( <u>GLU</u> , <u>Lak</u> , <u>S</u> ,) Udko z kurczaka pieczone 150 g Sos pietruszkowy 50 g ( <u>GLU</u> , <u>Lak</u> ,) Ryż biały 200 g Buraczki gotowane 150 g ( <u>GLU</u> ,) Kompot wielooowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa z zielonych warzyw dozwolonych b/ml. 350 ml ( <u>GLU</u> , <u>S</u> ,) Potrawka z kurczaka z ziołami b/śmietany 150 g ( <u>GLU</u> , <u>S</u> ,) Ziemniaki z koperkiem 200 g Buraczki gotowane 150 g ( <u>GLU</u> ,) Kompot wielooowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa z zielonych warzyw 350 ml ( <u>GLU</u> , <u>Lak</u> , <u>S</u> ,) Udko z kurczaka pieczone 150 g Sos pietruszkowy 50 g ( <u>GLU</u> , <u>Lak</u> ,) Ryż brązowy 200 g Surówka z marchwi z chrzanem 200 g ( <u>Lak</u> , <u>SO</u> ,) Kompot wielooowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa z zielonych warzyw 350 ml ( <u>GLU</u> , <u>Lak</u> , <u>S</u> ,) Udko z kurczaka pieczone 150 g Sos pietruszkowy 50 g ( <u>GLU</u> , <u>Lak</u> ,) Ryż brązowy 200 g Surówka z marchwi z chrzanem 200 g ( <u>Lak</u> , <u>SO</u> ,) Kompot wielooowocowy b/cukru 250 ml	Zupa z zielonych warzyw 350 ml ( <u>GLU</u> , <u>Lak</u> , <u>S</u> ,) Udko z kurczaka pieczone 150 g Ryż brązowy 200 g Surówka z marchwi z chrzanem 200 g ( <u>Lak</u> , <u>SO</u> ,) Kompot wielooowocowy b/cukru 250 ml	Zupa z zielonych warzyw dozwolonych b/ml. 350 ml ( <u>GLU</u> , <u>S</u> ,) Udko z kurczaka pieczone 150 g Ryż biały 200 g Buraczki gotowane 150 g ( <u>GLU</u> ,) Kompot wielooowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa z zielonych warzyw dozwolonych b/ml. 350 ml ( <u>GLU</u> , <u>S</u> ,) Ryż zapiekany z jabłkiem i śmietaną 350 g ( <u>Lak</u> ,) Surówka z marchewki i jabłka 200 g ( <u>Lak</u> ,) Kompot wielooowocowy niskosłodzony 250 ml	
PD				Chrupki kukurydziane 20 g		Mandarynka 100 g			
Kolacja	Chleb razowy 50 g ( <u>GLU</u> ,) Chleb pszenno-żytni 25 g ( <u>GLU</u> ,) Kiełbasa szynkowa wieprzowa 50 g Sałatka kalafiorowa 100 g ( <u>Lak</u> , <u>S</u> ,) Sałata liść 15 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml serek homogenizowany naturalny 100 g ( <u>Lak</u> ,)	chleb mieszany psz.-żytn. 25 g ( <u>GLU</u> ,) bułka pszenna wrocławska 50 g ( <u>GLU</u> ,) Kiełbasa szynkowa wieprzowa 50 g Sałatka kalafiorowa 100 g ( <u>Lak</u> , <u>S</u> ,) Sałata liść 15 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml serek homogenizowany naturalny 100 g ( <u>Lak</u> ,)	chleb mieszany psz.-żytn. 25 g ( <u>GLU</u> ,) bułka pszenna wrocławska 50 g ( <u>GLU</u> ,) 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 ( <u>Lak</u> ,)	Chleb razowy 100 g ( <u>GLU</u> ,) Kiełbasa szynkowa wieprzowa 50 g Sałatka kalafiorowa 100 g ( <u>Lak</u> , <u>S</u> ,) Sałata liść 15 g Mix do smarowania 10 g Herbata czarna niskosłodzona 250 ml serek homogenizowany naturalny 100 g ( <u>Lak</u> ,)	Chleb razowy 100 g ( <u>GLU</u> ,) Kiełbasa szynkowa wieprzowa 50 g Sałatka kalafiorowa 100 g ( <u>Lak</u> , <u>S</u> ,) Sałata liść 15 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml serek homogenizowany naturalny 100 g ( <u>Lak</u> ,)	Chleb razowy 50 g ( <u>GLU</u> ,) Kiełbasa szynkowa wieprzowa 15 g Sałatka kalafiorowa 100 g ( <u>Lak</u> , <u>S</u> ,) Sałata liść 15 g Mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml serek homogenizowany naturalny 100 g ( <u>Lak</u> ,)	chleb mieszany psz.-żytn. 25 g ( <u>GLU</u> ,) bułka pszenna wrocławska 50 g ( <u>GLU</u> ,) 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 ( <u>GLU</u> ,) Chleb pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU</u> ,) Ser żółty 30 g ( <u>Lak</u> ,) Sałatka kalafiorowa 100 g ( <u>Lak</u> , <u>S</u> ,) margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml serek homogenizowany naturalny 100 g ( <u>Lak</u> ,)	
Posiłek nocny						chleb razowy, żytn. 30 g ( <u>GLU</u> ,) szynka gotowana wieprzowa 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	
23.05.2024 czwartek	Śniadanie	Zupa ml. Kasza manna na ml. 300 ml ( <b>GLU, Lak.</b> ) chleb mieszany psz.-żytn. 50 g ( <b>GLU.</b> ) chleb razowy, żytn. 25 g ( <b>GLU.</b> ) piers z indyka gotowana 50 g Ser żółty 30 g ( <b>Lak.</b> ) Kapusta pekińska z zieleniną, sezamem i olejem 70 g ( <b>Se.</b> ) masło extra 10 g ( <b>Lak.</b> ) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Kasza manna na ml. 300 ml ( <b>GLU, Lak.</b> ) chleb mieszany psz.-żytn. 25 g ( <b>GLU.</b> ) bułka pszenna wrocławska 50 g ( <b>GLU.</b> ) piers z indyka gotowana 50 g Ser żółty 30 g ( <b>Lak.</b> ) Sałata liść 35 g masło extra 10 g ( <b>Lak.</b> ) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Kasza manna na ml. 300 ml ( <b>GLU, Lak.</b> ) bułka pszenna wrocławska 50 g ( <b>GLU.</b> ) chleb mieszany psz.-żytn. 25 g ( <b>GLU.</b> ) masło extra 10 g ( <b>Lak.</b> ) piers 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 ( <b>GLU, S.</b> ) bułka pszenna wrocławska 50 g ( <b>GLU.</b> ) chleb mieszany psz.-żytn. 25 g ( <b>GLU.</b> ) masło extra 10 g ( <b>Lak.</b> ) piers 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 ( <b>GLU, Lak.</b> ) chleb razowy, żytn. 100 g ( <b>GLU.</b> ) masło extra 10 g ( <b>Lak.</b> ) Ser żółty 30 g ( <b>Lak.</b> ) piers z indyka gotowana 50 g Kapusta pekińska z zieleniną, sezamem i olejem 70 g ( <b>Se.</b> ) Herbata czarna bez cukru 250 ml	chleb razowy, żytn. 100 g ( <b>GLU.</b> ) masło extra 10 g ( <b>Lak.</b> ) piers z indyka gotowana 50 g Ser żółty 30 g ( <b>Lak.</b> ) Kapusta pekińska z zieleniną, sezamem i olejem 70 g ( <b>Se.</b> ) Herbata czarna bez cukru 250 ml	chleb razowy, żytn. 75 g ( <b>GLU.</b> ) margaryna / mix do smarowania 10 g piers z indyka gotowana 25 g Ser żółty 30 g ( <b>Lak.</b> ) Kapusta pekińska z zieleniną, sezamem i olejem 70 g ( <b>Se.</b> ) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa jarzynowa z kaszą manną 300 ml ( <b>GLU, S.</b> ) bułka pszenna wrocławska 50 g ( <b>GLU.</b> ) chleb mieszany psz.-żytn. 25 g ( <b>GLU.</b> ) margaryna / mix do smarowania 10 g piers 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 ( <b>GLU, Lak.</b> ) bułka pszenna wrocławska 50 g ( <b>GLU.</b> ) chleb razowy, żytn. 25 g ( <b>GLU.</b> ) Miód wielokwiatowy 25g 1 szt Ser żółty 30 g ( <b>Lak.</b> ) Kapusta pekińska z zieleniną, sezamem i olejem 70 g ( <b>Se.</b> ) 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 ogórkowa z ryżem i ziemniakami 350 ml ( <b>Lak, S.</b> ) Wątróbka wieprzowa z marchewką i cebulką 150 g ( <b>GLU.</b> ) Kasza gryczana 200 g ( <b>GLU.</b> ) Sałata lodowa z zielenina i olejem 200 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa ryżanka z masłem 350 ml ( <b>S.</b> ) Kotlet mielony pieczony 100 g ( <b>GLU, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy 50 g ( <b>GLU, S.</b> ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Jarzynka gotowana 150 g ( <b>GLU, S.</b> ) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml				Zupa ryżanka z masłem 350 ml ( <b>S.</b> ) Kotlet mielony pieczony 100 g ( <b>GLU, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy 50 g ( <b>GLU, S.</b> ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Sałata lodowa z zielenina i olejem 200 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa ogórkowa z ryżem i ziemniakami 350 ml ( <b>Lak, S.</b> ) Kotlet mielony pieczony 100 g ( <b>GLU, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy 50 g ( <b>GLU, S.</b> ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Sałata lodowa z zielenina i olejem 200 g Kompot wieloowocowy b/cukru 250 ml	Zupa ryżanka z masłem 350 ml ( <b>S.</b> ) Kotlet mielony pieczony 100 g ( <b>GLU, JAJ.</b> ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Sałata lodowa z zielenina i olejem 200 g Kompot wieloowocowy b/cukru 250 ml	Zupa jarzynowa na wywarze warzywnym b/ml 350 ml ( <b>S.</b> ) Kotlet mielony 100 g ( <b>GLU, JAJ.</b> ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Jarzynka gotowana 150 g ( <b>GLU, S.</b> ) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa ryżanka z masłem 350 ml ( <b>S.</b> ) Pierogi z serem i kaszą gryczaną 250 g ( <b>GLU, Lak.</b> ) Sałata lodowa z zielenina i olejem 200 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml
	PD					wafle ryżowe 10 g	wafle ryżowe 10 g				
Kolacja	chleb mieszany psz.-żytn. 50 g ( <b>GLU.</b> ) bułka pszenna wrocławska 25 g ( <b>GLU.</b> ) Paszтет pieczony drobiowy 100 g ( <b>GLU, JAJ, S.</b> ) pomidory 100 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Koktajl z owocami 250 g ( <b>Lak.</b> )	chleb mieszany psz.-żytn. 25 g ( <b>GLU.</b> ) bułka pszenna wrocławska 50 g ( <b>GLU.</b> ) Paszтет pieczony drobiowy 100 g ( <b>GLU, JAJ, S.</b> ) pomidory 100 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Koktajl z owocami 250 g ( <b>Lak.</b> )	Chleb pszenno-żytni 25 g ( <b>GLU.</b> ) bułka pszenna wrocławska 50 g ( <b>GLU.</b> ) 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 ( <b>Lak.</b> )	Chleb pszenno-żytni 25 g ( <b>GLU.</b> ) bułka pszenna wrocławska 50 g ( <b>GLU.</b> ) 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, żytn. 100 g ( <b>GLU.</b> ) margaryna / mix do smarowania 10 g Paszтет pieczony drobiowy 100 g ( <b>GLU, JAJ, S.</b> ) Pomidor 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Koktajl z owocami 250 g ( <b>Lak.</b> )	chleb razowy, żytn. 100 g ( <b>GLU.</b> ) margaryna / mix do smarowania 10 g Paszтет pieczony drobiowy 80 g ( <b>GLU, JAJ, S.</b> ) pomidory 100 g Herbata czarna bez cukru ml Serek wiejski bez laktozy 150g 1 szt ( <b>Lak.</b> )	Chleb razowy 50 g ( <b>GLU.</b> ) margaryna / mix do smarowania 10 g Szynka wieprzowa gotowana 50 g pomidory 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Koktajl z owocami 250 g ( <b>Lak.</b> )	chleb mieszany psz.-żytn. 25 g ( <b>GLU.</b> ) bułka pszenna wrocławska 50 g ( <b>GLU.</b> ) margaryna / mix do smarowania 10 g Paszтет pieczony drobiowy 100 g ( <b>GLU, JAJ, S.</b> ) Pomidor 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Chrupki kukurydziane 20 g	chleb mieszany psz.-żytn. 25 g ( <b>GLU.</b> ) bułka pszenna wrocławska 50 g ( <b>GLU.</b> ) Twarożek z zieleniną 75g ( <b>Lak.</b> ) pomidory 100 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Koktajl z owocami 250 g ( <b>Lak.</b> )		

05.2024 czwartek	Posilek nocny						Chleb razowy 30 g (GLU.) Szynka wieprzowa gotowana 25 g			
	Śniadanie	Zupa ml. Płatki jęczmienne na ml. 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.) 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.-żył. 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.-żył. 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.-żył. 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, żył. 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.-żył. 25 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) Twaróg 50 g (Lak.) 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
24.05.2024 piątek	2. śniadanie	Rogalik maślany 50g 1 szt (GLU, Lak.)				Marchew surowa plastry 50 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 wieloowocowy 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 wieloowocowy 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 wieloowocowy 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 wieloowocowy 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 100 g Surówka z czerwonej kapusty 200 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 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 wieloowocowy 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 wieloowocowy niskosłodzony 250 ml
	PD				Chrupki kukurydziane 20 g			Chrupki kukurydziane 20 g		

		Podstawowa 1	Łatwostrawna 2	Łatwostrawna Z Ogr. Tł. 3	Łatwostrawna z ogr sub wydź s ż 4	Bogatoresztkowa 5	Z or. łat. przys. węgl. 6A	Ubogoenergetyczna 8	BEZMLECZNA	WEGETARIAŃSKA
24.05.2024 piątek	Kolacja	Pasta hummus 50 g Kiełbasa szynkowa wieprzowa 50 g Ogórek konserwowy w plasterkach 50 g ( <b>G.L.U.</b> ) Pomidor 50 g chleb mieszany psz.-żytni 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 Budyń waniliowy na mleku niskosłodzony 200 ml ( <b>Lak.</b> )	Pasta jajeczna z zieleniną 50 g ( <b>JAJ. Lak. G. SO.</b> ) szynkowa wieprzowa 50 g pomidory 100 g bułka pszenna wrocławska 50 g ( <b>GLU.</b> ) chleb mieszany psz.-żytni 25 g ( <b>GLU.</b> ) margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Budyń waniliowy na mleku niskosłodzony 200 ml ( <b>Lak.</b> )	bułka pszenna wrocławska 50 g ( <b>GLU.</b> ) chleb mieszany psz.-żytni 25 g ( <b>GLU.</b> ) Pasta z białka jaja 50 g ( <b>JAJ. Lak.</b> ) 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 ( <b>Lak.</b> )	bułka pszenna wrocławska 50 g ( <b>GLU.</b> ) chleb mieszany psz.-żytni 25 g ( <b>GLU.</b> ) Pasta z białka jaja 50 g ( <b>JAJ. Lak.</b> ) 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 ( <b>Lak.</b> )	szynkowa wieprzowa 50 g Pasta hummus 50 g pomidory 100 g chleb razowy, żytni 100 g ( <b>GLU.</b> ) margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Jogurt naturalny szt 1 szt ( <b>Lak.</b> )	Chleb razowy 100 g ( <b>GLU.</b> ) Pasta hummus 50 g szynkowa wieprzowa 50 g Pomidor 100 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Jogurt naturalny szt 1 szt ( <b>Lak.</b> )	Chleb razowy 50 g ( <b>GLU.</b> ) Pasta hummus 50 g szynkowa wieprzowa 50 g pomidory 100 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Jogurt naturalny szt 1 szt ( <b>Lak.</b> )	chleb razowy, żytni 50 g ( <b>GLU.</b> ) chleb mieszany psz.-żytni 25 g ( <b>GLU.</b> ) 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.-żytni 50 g ( <b>GLU.</b> ) Bułka pszenna 25 g ( <b>GLU.</b> ) Pasta hummus 100 g Pomidor 100 g 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 25 g ( <b>GLU.</b> ) Szynka drobiowa wędlina 30 g			
25.05.2024 sobota	Śniadanie	Zupa ml. ryżowa 300 ml ( <b>Lak.</b> ) chleb razowy, żytni 25 g ( <b>GLU.</b> ) Chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU.</b> ) masło extra 10 g ( <b>Lak.</b> ) Serek ziołowy 50 g ( <b>Lak.</b> ) szynka gotowana drobiowa 50 g Sałata liść 35 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. ryżowa 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> ) Szynka drobiowa wędlina 50 g Serek ziołowy 50 g ( <b>Lak.</b> ) Sałata liść 35 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. ryżowa 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> ) Serek ziołowy 50 g ( <b>Lak.</b> ) Szynka drobiowa wędlina 50 g Sałata liść 35 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa jarzynowa z ryżem b/mleka 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> ) Serek ziołowy 50 g ( <b>Lak.</b> ) Szynka drobiowa wędlina 50 g Sałata liść 35 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. ryżowa 300 ml ( <b>Lak.</b> ) chleb razowy, żytni 100 g ( <b>GLU.</b> ) masło extra 10 g ( <b>Lak.</b> ) Serek ziołowy 50 g ( <b>Lak.</b> ) Szynka drobiowa wędlina 50 g Sałata liść 35 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	chleb razowy, żytni 100 g ( <b>GLU.</b> ) masło extra 10 g ( <b>Lak.</b> ) Serek ziołowy 50 g ( <b>Lak.</b> ) szynka gotowana drobiowa 50 g Sałata liść 35 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	chleb razowy, żytni 50 g ( <b>GLU.</b> ) Serek ziołowy 50 g ( <b>Lak.</b> ) szynka gotowana drobiowa 50 g Sałata liść 35 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.-żytni 25 g ( <b>GLU.</b> ) bułka pszenna wrocławska 50 g ( <b>GLU.</b> ) 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 ( <b>Lak.</b> ) chleb razowy, żytni 25 g ( <b>GLU.</b> ) chleb mieszany psz.-żytni 50 g ( <b>GLU.</b> ) masło extra 10 g ( <b>Lak.</b> ) Miód wielokwiatowy 25 g Serek ziołowy 50 g ( <b>Lak.</b> ) Sałata liść 35 g Herbata czarna bez cukru 250 ml
	2. śniadanie	Jabłko 150 g		jabłko pieczone 100 g		Jabłko 150 g				

	Podstawowa 1	Łatwostrawna 2	Łatwostrawna Z Ogr. Tł. 3	Łatwostrawna z ogr sub wydź s ż 4	Bogatoresztkowa 5	Z or. łat. przys. węgl. 6A	Ubogoenergetyczna 8	BEZMLECZNA	WEGETARIAŃSKA
25.05.2024 sobota	Obiad	Zupa szpinakowa zabielenia 350 ml ( <b>GLU, Lak, S.</b> ) Schab pieczony w sosie własnym 100 g Kasza pęczak 200 g ( <b>GLU.</b> ) Sałatka z buraczka 200 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa szpinakowa zabielenia 350 ml ( <b>GLU, Lak, S.</b> ) Schab pieczony w sosie własnym 100 g Ziemniaki z koperkiem 200 g Buraczki gotowane 150 g ( <b>GLU.</b> ) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa szpinakowa niezabielenia 350 ml ( <b>GLU, S.</b> ) Pulpet wieprzowo drobiowy 100 g ( <b>GLU, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy 50 g ( <b>GLU, S.</b> ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Buraczki gotowane 150 g ( <b>GLU.</b> ) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa jarzynowa na wywarze warzywnym b/ml 350 ml ( <b>S.</b> ) Pulpet wieprzowo drobiowy 100 g ( <b>GLU, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy 50 g ( <b>GLU, S.</b> ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Buraczki gotowane 150 g ( <b>GLU.</b> ) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa szpinakowa zabielenia 350 ml ( <b>GLU, Lak, S.</b> ) Schab pieczony w sosie własnym 100 g Kasza pęczak 200 g ( <b>GLU.</b> ) Sałatka z buraczka 200 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa szpinakowa zabielenia 350 ml ( <b>GLU, Lak, S.</b> ) Schab pieczony w sosie własnym 100 g Kasza pęczak 200 g ( <b>GLU.</b> ) Sałatka z buraczka 200 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa szpinakowa niezabielenia 350 ml ( <b>GLU, S.</b> ) Schab pieczony w sosie własnym 100 g Kasza pęczak 200 g ( <b>GLU.</b> ) Buraczki gotowane 150 g ( <b>GLU.</b> ) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa jarzynowa na wywarze warzywnym b/ml 350 ml ( <b>S.</b> ) Naleśniki z twarogiem waniliowym i śmietaną 250 g ( <b>GLU, JAJ, Lak.</b> ) Jogurt naturalny szt 1 szt ( <b>Lak.</b> ) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml
	PD					wafle ryżowe 10 g	wafle ryżowe 10 g		
25.05.2024 sobota	Kolacja	chleb mieszany psz.-żytny 50 g ( <b>GLU.</b> ) bułka pszenna wrocławska 25 g ( <b>GLU.</b> ) margaryna / mix do smarowania 10 g krakowska wieprzowa 50 g ( <b>SL.</b> ) Sałatka brokułowa z sosem jogurtowym 100 g ( <b>Lak, G, Se, SO.</b> ) Herbata czarna bez cukru 250 ml Sok owocowo-warzywny 200 ml	chleb mieszany psz.-żytny 25 g ( <b>GLU.</b> ) bułka pszenna wrocławska 50 g ( <b>GLU.</b> ) margaryna / mix do smarowania 10 g krakowska wieprzowa 50 g ( <b>SL.</b> ) Sałatka brokułowa z olejem 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Sok owocowo-warzywny 200 ml	chleb mieszany psz.-żytny 25 g ( <b>GLU.</b> ) bułka pszenna wrocławska 50 g ( <b>GLU.</b> ) margaryna / mix do smarowania 10 g Schab pieczony wędliną 50 g Sałata liść 35 g Herbata czarna bez cukru 250 ml serek homogenizowany naturalny 100 g ( <b>Lak.</b> )	chleb razowy, żytny 100 g ( <b>GLU.</b> ) margaryna / mix do smarowania 10 g krakowska wieprzowa 50 g ( <b>SL.</b> ) Sałatka brokułowa z olejem 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml serek homogenizowany naturalny 100 g ( <b>Lak.</b> )	chleb razowy, żytny 50 g ( <b>GLU.</b> ) margaryna / mix do smarowania 10 g krakowska wieprzowa 50 g ( <b>SL.</b> ) Sałatka brokułowa z olejem 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml serek homogenizowany naturalny 100 g ( <b>Lak.</b> )	chleb mieszany psz.-żytny 25 g ( <b>GLU.</b> ) bułka pszenna wrocławska 50 g ( <b>GLU.</b> ) margaryna / mix do smarowania 10 g krakowska wieprzowa 50 g ( <b>SL.</b> ) Sałatka brokułowa z olejem 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Sok owocowo-warzywny 200 ml	chleb mieszany psz.-żytny 25 g ( <b>GLU.</b> ) bułka pszenna wrocławska 50 g ( <b>GLU.</b> ) margaryna / mix do smarowania 10 g Ser żółty 30 g ( <b>Lak.</b> ) Sałatka brokułowa z sosem jogurtowym 100 g ( <b>Lak, G, Se, SO.</b> ) Herbata czarna bez cukru 250 ml Sok owocowo-warzywny 200 ml	
	Posiłek nocny						Chleb razowy 25 g ( <b>GLU.</b> ) Szynka wieprzowa gotowana 25 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
26.05.2024 niedziela	Śniadanie	Zupa ml. Platki owsiane 300 ml ( <b>GLU, Lak.</b> ) chleb mieszany psz.-żył. 50 g ( <b>GLU,</b> ) chleb razowy, żył. 25 g ( <b>GLU,</b> ) pierś z indyka wędzona 50 g Ser żółty 30 g ( <b>Lak,</b> ) Ogórek zielony 50 g Pomidor 50 g masło extra 10 g ( <b>Lak,</b> ) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Platki owsiane 300 ml ( <b>GLU, Lak.</b> ) chleb mieszany psz.-żył. 25 g ( <b>GLU,</b> ) bułka pszenna wrocławska 50 g ( <b>GLU,</b> ) pierś z indyka gotowana 50 g Ser żółty 30 g ( <b>Lak,</b> ) Pomidor 100 g Masło 82% 10 g ( <b>Lak,</b> ) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Platki owsiane 300 ml ( <b>GLU, Lak.</b> ) chleb mieszany psz.-żył. 25 g ( <b>GLU,</b> ) bułka pszenna wrocławska 50 g ( <b>GLU,</b> ) pierś z indyka gotowana 50 g Twaróg 50 g ( <b>Lak,</b> ) Pomidor bez skóry 100 g masło extra 10 g ( <b>Lak,</b> ) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa jarzynowa z płatkami owsianymi b/ml 300 ml ( <b>GLU, S,</b> ) chleb mieszany psz.-żył. 25 g ( <b>GLU,</b> ) bułka pszenna wrocławska 50 g ( <b>GLU,</b> ) pierś z indyka gotowana 50 g Twaróg 50 g ( <b>Lak,</b> ) Pomidor bez skóry 100 g masło extra 10 g ( <b>Lak,</b> ) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Platki owsiane 300 ml ( <b>GLU, Lak.</b> ) chleb razowy, żył. 100 g ( <b>GLU,</b> ) masło extra 10 g ( <b>Lak,</b> ) pierś z indyka gotowana 50 g Ser żółty 30 g ( <b>Lak,</b> ) Ogórek zielony 50 g Pomidor 50 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	chleb razowy, żył. 100 g ( <b>GLU,</b> ) pierś z indyka wędzona 50 g Ser żółty 30 g ( <b>Lak,</b> ) Ogórek zielony 50 g Pomidor 50 g masło extra 10 g ( <b>Lak,</b> ) Herbata czarna bez cukru 250 ml	chleb razowy, żył. 50 g ( <b>GLU,</b> ) pierś z indyka gotowana 30 g Ser żółty 30 g ( <b>Lak,</b> ) Ogórek zielony 50 g Pomidor 50 g masło extra 10 g ( <b>Lak,</b> ) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa jarzynowa z płatkami owsianymi b/ml 300 ml ( <b>GLU, S,</b> ) chleb mieszany psz.-żył. 50 g ( <b>GLU,</b> ) chleb razowy, żył. 25 g ( <b>GLU,</b> ) pierś z indyka gotowana 50 g Miód wielokwiatowy 25 g Pomidor 100 g masło extra 10 g ( <b>Lak,</b> ) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Platki owsiane 300 ml ( <b>GLU, 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> ) Twaróg 50 g ( <b>Lak,</b> ) Miód wielokwiatowy 25 g Pomidor 100 g Herbata czarna niskosłodzona 250 ml
	2. śniadanie	Mandarynka 100 g			Biszkopty 30 g ( <b>GLU, JAJ,</b> )		Mandarynka 100 g			
	Obiad	Zupa Rosół z makaronem 350 ml ( <b>GLU, JAJ, S,</b> ) Filet z kurczaka pieczony 100 g Sos jogurtowy z warzywami 50 g ( <b>GLU, Lak, S,</b> ) Kasza kuskus 200 g ( <b>GLU,</b> ) Surówka z ogórka kiszzonego z jabłkiem i cebulką 150 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa Rosół z makaronem 350 ml ( <b>GLU, JAJ, S,</b> ) Filet z kurczaka pieczony 100 g Sos jogurtowy z warzywami 50 g ( <b>GLU, Lak, S,</b> ) Kasza kuskus 200 g ( <b>GLU,</b> ) Marchew gotowana 150 g ( <b>GLU,</b> ) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa Rosół z makaronem 350 ml ( <b>GLU, JAJ, S,</b> ) Filet z kurczaka pieczony 100 g Sos jogurtowy z warzywami 50 g ( <b>GLU, Lak, S,</b> ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Marchew gotowana 150 g ( <b>GLU,</b> ) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa rosół z makaronem na wywarze warzywnym 350 ml ( <b>GLU, JAJ, S,</b> ) Filet z kurczaka pieczony 100 g Sos jogurtowy z warzywami 50 g ( <b>GLU, Lak, S,</b> ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Marchew gotowana 150 g ( <b>GLU,</b> ) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa Rosół z makaronem 350 ml ( <b>GLU, JAJ, S,</b> ) Filet z kurczaka pieczony 100 g Sos jogurtowy z warzywami 50 g ( <b>GLU, Lak, S,</b> ) Kasza kuskus 200 g ( <b>GLU,</b> ) Surówka z ogórka kiszzonego z jabłkiem i cebulką 150 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa Rosół z makaronem 350 ml ( <b>GLU, JAJ, S,</b> ) Filet z kurczaka pieczony 100 g Sos jogurtowy z warzywami 50 g ( <b>GLU, Lak, S,</b> ) Kasza kuskus 200 g ( <b>GLU,</b> ) Surówka z ogórka kiszzonego z jabłkiem i cebulką 150 g Kompot wieloowocowy b/cukru 250 ml	Zupa Rosół z makaronem 350 ml ( <b>GLU, JAJ, S,</b> ) Filet z kurczaka pieczony 100 g Sos jogurtowy z warzywami 50 g ( <b>GLU, Lak, S,</b> ) Kasza kuskus 200 g ( <b>GLU,</b> ) Surówka z ogórka kiszzonego z jabłkiem i cebulką 150 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa Rosół z makaronem 350 ml ( <b>GLU, JAJ, S,</b> ) Filet z kurczaka pieczony 100 g Kasza kuskus 200 g ( <b>GLU,</b> ) Marchew gotowana 150 g ( <b>GLU,</b> ) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa rosół z makaronem na wywarze warzywnym 350 ml ( <b>GLU, JAJ, S,</b> ) Pierogi z serem i kaszą gryczaną 250 g ( <b>GLU, Lak,</b> ) Jogurt naturalny 1 szt ( <b>Lak,</b> ) Surówka z marchewki i jabłka 200 g ( <b>Lak,</b> ) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml
	PD				Chrupki kukurydziane 20 g		Chrupki kukurydziane 20 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
26.05.2024 niedziela	Kolacja	chleb mieszany psz.-żyt. 50 g ( <b>GLU.</b> ) bułka pszenna wrocławska 25 g ( <b>GLU.</b> ) Mix sałat z zieleniną i olejem 35 g Serek topiony 30 g ( <b>Lak.</b> ) 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.-żyt. 25 g ( <b>GLU.</b> ) bułka pszenna wrocławska 50 g ( <b>GLU.</b> ) Mix sałat z zieleniną i olejem 35 g Serek topiony 30 g ( <b>Lak.</b> ) szynka gotowana wieprzowa 50 g Mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Kisiel gotowany niskosłodzony 200 ml	chleb mieszany psz.-żyt. 25 g ( <b>GLU.</b> ) bułka pszenna wrocławska 50 g ( <b>GLU.</b> ) 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.-żyt. 25 g ( <b>GLU.</b> ) bułka pszenna wrocławska 50 g ( <b>GLU.</b> ) 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, żyt. 100 g ( <b>GLU.</b> ) Mix sałat z zieleniną i olejem 35 g Serek topiony 30 g ( <b>Lak.</b> ) szynka gotowana wieprzowa 50 g Mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Kisiel gotowany b/cukru 200 ml	chleb razowy, żyt. 100 g ( <b>GLU.</b> ) Mix sałat z zieleniną i olejem 35 g Serek topiony 30 g ( <b>Lak.</b> ) 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, żyt. 50 g ( <b>GLU.</b> ) Mix sałat z zieleniną i olejem 35 g Szynka wieprzowa gotowana 50 g Mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Kisiel gotowany b/cukru 200 ml	chleb mieszany psz.-żyt. 50 g ( <b>GLU.</b> ) bułka pszenna wrocławska 25 g ( <b>GLU.</b> ) Mix sałat z zieleniną i olejem 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 ( <b>GLU.</b> ) chleb mieszany psz.-żyt. 25 g ( <b>GLU.</b> ) Mix sałat z zieleniną i olejem 35 g Serek topiony 30 g ( <b>Lak.</b> ) Ser żółty 30 g ( <b>Lak.</b> ) margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna niskosłodzona 250 ml Kisiel gotowany niskosłodzony 200 ml
	Posiłek 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,