

		Podstawowa 1	Łatwostrawna 2	Łatwostrawna Z Ogr. Tł. 3	Łatwostrawna z ogr sub wydz s z 4	Bogatoresztkowa 5	Z or. łat. przys. węgl. 6A	Ubogoenergetyczna 8	BEZMLECZNA	WEGETARIAŃSKA
24.06.2024 poniedziałek	Śniadanie	Zupa ml. Kasza manna na ml. 300 ml (<u>GLU</u> , <u>Lak</u> ,) bułka pszenna wrocławska 25 g (<u>GLU</u> ,) chleb razowy, żyt. 50 g (<u>GLU</u> ,) pierś z indyka wędzona 50 g Twarożek z ziarnami 50 g (<u>Lak</u> ,) Ogórek zielony 100 g Masło 82% 10 g (<u>Lak</u> ,) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Kasza manna na ml. 300 ml (<u>GLU</u> , <u>Lak</u> ,) bułka pszenna wrocławska 50 g (<u>GLU</u> ,) chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (<u>GLU</u> ,) pierś z indyka wędzona 50 g Twarożek z ziarnami 50 g (<u>Lak</u> ,) Mix sałat z zieleniną, dieta 35 g Masło 82% 10 g (<u>Lak</u> ,) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Kasza manna na ml. 300 ml (<u>GLU</u> , <u>Lak</u> ,) bułka pszenna wrocławska 50 g (<u>GLU</u> ,) chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (<u>GLU</u> ,) Połędwica z indyka 50 g Twarożek z ziarnami 50 g (<u>Lak</u> ,) Mix sałat z zieleniną, dieta 35 g Masło 82% 10 g (<u>Lak</u> ,) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa jarzynowa z kaszą manną 300 ml (<u>GLU</u> , <u>S</u> ,) bułka pszenna wrocławska 50 g (<u>GLU</u> ,) chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (<u>GLU</u> ,) Połędwica z indyka 50 g Twarożek z ziarnami 50 g (<u>Lak</u> ,) Mix sałat z zieleniną, dieta 35 g Masło 82% 10 g (<u>Lak</u> ,) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Kasza manna na ml. 300 ml (<u>GLU</u> , <u>Lak</u> ,) Chleb razowy 100 g (<u>GLU</u> ,) Masło 82% 10 g (<u>Lak</u> ,) pierś z indyka wędzona 50 g Twarożek z ziarnami 50 g (<u>Lak</u> ,) Ogórek zielony 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Chleb razowy 100 g (<u>GLU</u> ,) pierś z indyka wędzona 50 g Twarożek z ziarnami 50 g (<u>Lak</u> ,) Ogórek zielony 100 g Masło 82% 10 g (<u>Lak</u> ,) Herbata czarna bez cukru 250 ml	chleb razowy, żyt. 75 g (<u>GLU</u> ,) margaryna / mix do smarowania 10 g pierś z indyka wędzona 50 g Twarożek z ziarnami 50 g (<u>Lak</u> ,) Ogórek zielony 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa jarzynowa z kaszą manną 300 ml (<u>GLU</u> , <u>S</u> ,) bułka pszenna wrocławska 50 g (<u>GLU</u> ,) chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (<u>GLU</u> ,) margaryna / mix do smarowania 10 g Miód wielokwiatowy 25 g Połędwica z indyka 50 g Ogórek zielony 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Kasza manna na ml. 300 ml (<u>GLU</u> , <u>Lak</u> ,) bułka pszenna wrocławska 50 g (<u>GLU</u> ,) chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (<u>GLU</u> ,) Masło 82% 10 g (<u>Lak</u> ,) Miód wielokwiatowy 25 g Twarożek z ziarnami 50 g (<u>Lak</u> ,) Ogórek zielony 100 g Herbata czarna niskosłodzona 250 ml
	2. śniadanie	Mandarynka 100 g			wafle ryżowe 10 g		Jabłko 150 g			
	Obiad	Zupa Żurek 350 ml (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>Sj</u> , <u>Lak</u> , <u>SO</u> ,) Bitka wieprzowa w sosie własnym 100 g (<u>GLU</u> ,) Kasza bulgur 200 g (<u>GLU</u> ,) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i szczypiorkiem 200 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa Selerowa z makaronem 350 ml (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>Lak</u> , <u>S</u> ,) Klopsiki wieprzowe, dieta 100 g (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>S</u> ,) Sos jogurtowy z warzywami 50 g (<u>GLU</u> , <u>Lak</u> , <u>S</u> ,) Kasza bulgur 200 g (<u>GLU</u> ,) Jarzynka gotowana 150 g (<u>GLU</u> , <u>S</u> ,) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa Selerowa z makaronem b/ śmietany 350 ml (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>S</u> ,) Klopsiki wieprzowe, dieta 100 g (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>S</u> ,) Sos jogurtowy z warzywami 50 g (<u>GLU</u> , <u>Lak</u> , <u>S</u> ,) Ziemniaki z koperkiem 200 g Jarzynka gotowana 150 g (<u>GLU</u> , <u>S</u> ,) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa Żurek 350 ml (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>Sj</u> , <u>Lak</u> , <u>SO</u> ,) Klopsiki wieprzowe, dieta 100 g (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>S</u> ,) Sos jogurtowy z warzywami 50 g (<u>GLU</u> , <u>Lak</u> , <u>S</u> ,) Kasza bulgur 200 g (<u>GLU</u> ,) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i szczypiorkiem 200 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa Żurek 350 ml (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>Sj</u> , <u>Lak</u> , <u>SO</u> ,) Klopsiki wieprzowe, dieta 100 g (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>S</u> ,) Sos jogurtowy z warzywami 50 g (<u>GLU</u> , <u>Lak</u> , <u>S</u> ,) Kasza bulgur 200 g (<u>GLU</u> ,) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i szczypiorkiem 200 g Kompot wieloowocowy b/cukru 250 ml	Zupa Selerowa z makaronem 350 ml (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>Lak</u> , <u>S</u> ,) Klopsiki wieprzowe, dieta 100 g (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>S</u> ,) Sos jogurtowy z warzywami 50 g (<u>GLU</u> , <u>Lak</u> , <u>S</u> ,) Kasza bulgur 200 g (<u>GLU</u> ,) Jarzynka gotowana 150 g (<u>GLU</u> , <u>S</u> ,) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa Selerowa z makaronem b/ śmietany 350 ml (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>S</u> ,) Klopsiki wieprzowe, dieta 100 g (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>S</u> ,) Kasza bulgur 200 g (<u>GLU</u> ,) Jarzynka gotowana 150 g (<u>GLU</u> , <u>S</u> ,) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa Selerowa z makaronem b/ śmietany 350 ml (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>S</u> ,) Kasza bulgur z warzywami 300 g (<u>GLU</u> , <u>Lak</u> , <u>S</u> ,) Sos jogurtowy z warzywami 100 g (<u>GLU</u> , <u>Lak</u> , <u>S</u> ,) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i szczypiorkiem 200 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	
	PD					Chrupki kukurydziane 20 g		Chrupki kukurydziane 20 g		
	Kolacja	bułka pszenna wrocławska 25 g (<u>GLU</u> ,) chleb mieszany psz.-żyt. 50 g (<u>GLU</u> ,) krakowska wieprzowa 50 g (<u>Sj</u> ,) Pasta z tuńczyka z ryżem i warzywami 50 g (<u>RYB</u> , <u>S</u> ,) 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.-żyt. 25 g (<u>GLU</u> ,) krakowska wieprzowa 50 g (<u>Sj</u> ,) Pasta z tuńczyka z ryżem i warzywami 50 g (<u>RYB</u> , <u>S</u> ,) 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.-żyt. 25 g (<u>GLU</u> ,) 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 (<u>Lak</u> ,)	bułka pszenna wrocławska 50 g (<u>GLU</u> ,) chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (<u>GLU</u> ,) 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 (<u>Lak</u> ,)	chleb razowy, żyt. 100 g (<u>GLU</u> ,) krakowska wieprzowa 50 g (<u>Sj</u> ,) Pasta z tuńczyka z ryżem i warzywami 50 g (<u>RYB</u> , <u>S</u> ,) Mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Budyń na mleku b/c 200 ml (<u>Lak</u> ,)	Chleb razowy 100 g (<u>GLU</u> ,) margaryna / mix do smarowania 10 g krakowska wieprzowa 50 g (<u>Sj</u> ,) Pasta z tuńczyka z ryżem i warzywami 50 g (<u>RYB</u> , <u>S</u> ,) Herbata czarna bez cukru 250 ml Jogurt naturalny szt 1 szt (<u>Lak</u> ,)	Chleb razowy 75 g (<u>GLU</u> ,) margaryna / mix do smarowania 10 g krakowska wieprzowa 50 g (<u>Sj</u> ,) Pasta z tuńczyka z ryżem i warzywami, dieta 50 g (<u>RYB</u> , <u>S</u> ,) Herbata czarna bez cukru 250 ml Jogurt naturalny szt 1 szt (<u>Lak</u> ,)	bułka pszenna wrocławska 50 g (<u>GLU</u> ,) chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (<u>GLU</u> ,) margaryna / mix do smarowania 10 g krakowska wieprzowa 50 g (<u>Sj</u> ,) Pasta z tuńczyka z ryżem i warzywami 50 g (<u>RYB</u> , <u>S</u> ,) Herbata czarna bez cukru 250 ml Chrupki kukurydziane 20 g	bułka pszenna wrocławska 25 g (<u>GLU</u> ,) chleb mieszany psz.-żyt. 50 g (<u>GLU</u> ,) Pasta z tuńczyka z ryżem i warzywami 50 g (<u>RYB</u> , <u>S</u> ,) Ser żółty 30 g (<u>Lak</u> ,) sałata masłowa 15 g masło extra 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				

		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	
25.06.2024 wtorek	Śniadanie	Zupa ml. Płatki jęczmienne na ml. 300 ml (GLU, Lak.) chleb razowy, żyt. 25 g (GLU.) chleb mieszany psz.-żyt. 50 g (GLU.) masło extra 10 g (Lak.) Ser żółty 30 g (Lak.) szynkowa wieprzowa 50 g Sałatka z pomidora i ogórka z siemieniem lnianym 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Płatki jęczmienne na ml. 300 ml (GLU, Lak.) chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) masło extra 10 g (Lak.) Kiełbasa szynkowa wieprzowa 50 g Ser żółty 30 g (Lak.) Sałatka z pomidora z siemieniem lnianym i zieleniną 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Płatki jęczmienne na ml. 300 ml (GLU, Lak.) chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) masło extra 10 g (Lak.) Szynka drobiowa wędliną 50 g Twaróg 50 g (Lak.) Pomidor bez skóry 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa jarzynowa z płatkami jęczmiennymi b/ml 300 ml (GLU, S.) chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) masło extra 10 g (Lak.) Twaróg 50 g (Lak.) Szynka drobiowa wędliną 50 g Pomidor bez skóry 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Płatki jęczmienne na ml. 300 ml (GLU, Lak.) chleb razowy, żyt. 100 g (GLU.) masło extra 10 g (Lak.) Ser żółty 30 g (Lak.) Kiełbasa szynkowa wieprzowa 50 g Sałatka z pomidora i ogórka z siemieniem lnianym 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	chleb razowy, żyt. 100 g (GLU.) masło extra 10 g (Lak.) Kiełbasa szynkowa wieprzowa 50 g Ser żółty 30 g (Lak.) Sałatka z pomidora i ogórka z siemieniem lnianym 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	chleb razowy, żyt. 75 g (GLU.) Kiełbasa szynkowa wieprzowa 25 g Twaróg 50 g (Lak.) Sałatka z pomidora i ogórka z siemieniem lnianym 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.-żyt. 25 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) margaryna / mix do smarowania 10 g Kiełbasa szynkowa wieprzowa 50 g Sałatka z pomidora z siemieniem lnianym i zieleniną 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Płatki jęczmienne na ml. 300 ml (GLU, Lak.) chleb razowy, żyt. 25 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) masło extra 10 g (Lak.) Ser żółty 30 g (Lak.) Twaróg 50 g (Lak.) Sałatka z pomidora i ogórka z siemieniem lnianym 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	
	2. śniadanie	Kisiel gotowany niskosłodzony 200 ml				Kisiel gotowany b/cukru 200 ml				Kisiel gotowany niskosłodzony 200 ml	
	Obiad	Zupa grysikowa 350 ml (GLU, S.) Gołąbki z kapusty włoskiej 100 g (JAJ.) Sos pomidorowy 50 g (GLU.) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z ogórka kiszzonego z jabłkiem i cebulką 150 g Kompot wielowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa grysikowa 350 ml (GLU, S.) Gulasz wieprzowy, dieta 150 g (GLU, S.) Ziemniaki z koperkiem 200 g Marchew gotowana 150 g (GLU.) Kompot wielowocowy niskosłodzony 250 ml				Zupa grysikowa 350 ml (GLU, S.) Gulasz wieprzowy, dieta 150 g (GLU, S.) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z ogórka kiszzonego z jabłkiem i cebulką 150 g Kompot wielowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa grysikowa 350 ml (GLU, S.) Gulasz wieprzowy, dieta 150 g (GLU, S.) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z ogórka kiszzonego z jabłkiem i cebulką 150 g Kompot wielowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa grysikowa 350 ml (GLU, S.) Gulasz wieprzowy, dieta 150 g (GLU, S.) Ziemniaki z koperkiem 200 g Marchew gotowana 150 g (GLU.) Kompot wielowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa grysikowa 350 ml (GLU, S.) Kotlet jajeczny 100 g (GLU, JAJ.) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z ogórka kiszzonego z jabłkiem i cebulką 150 g Kompot wielowocowy niskosłodzony 250 ml	
	PD					jabłko pieczone 100 g	wafle ryżowe 10 g				
	Kolacja	chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (GLU.) chleb razowy, żyt. 50 g (GLU.) margaryna / mix do smarowania 10 g Szynka wieprzowa gotowana 50 g Serek topiony 30 g (Lak.) Rzodkiewka 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Bułka maślana 50g 1 szt (GLU, Lak.)	chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) margaryna / mix do smarowania 10 g Szynka wieprzowa gotowana 50 g Serek topiony 30 g (Lak.) Sałata strzępiasta 15 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Bułka maślana 50g 1 szt (GLU, Lak.)	chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) margaryna / mix do smarowania 10 g Schab pieczony wędliną 50 g Sałata strzępiasta 15 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Bułka maślana 50g 1 szt (GLU, Lak.)	chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) margaryna / mix do smarowania 10 g Schab pieczony wędliną 50 g Sałata strzępiasta 15 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Chrupki kukurydziane 20 g	chleb razowy, żyt. 100 g (GLU.) margaryna / mix do smarowania 10 g Szynka wieprzowa gotowana 50 g Serek topiony 30 g (Lak.) Rzodkiewka 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Jogurt naturalny szt 1 szt (Lak.)	chleb razowy, żyt. 50 g (GLU.) margaryna / mix do smarowania 10 g Szynka wieprzowa gotowana 25 g Serek topiony 30 g (Lak.) Rzodkiewka 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 Szynka wieprzowa gotowana 50 g Serek topiony 30 g (Lak.) Sałata strzępiasta 15 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Bułka maślana 50g 1 szt (GLU, Lak.)	chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (GLU.) chleb razowy, żyt. 50 g (GLU.) margaryna / mix do smarowania 10 g Serek topiony 30 g (Lak.) Rzodkiewka 50 g Sałata strzępiasta 15 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Bułka maślana 50g 1 szt (GLU, Lak.)		
Posiłek nocny						Chleb razowy 25 g (GLU.) Szynka wieprzowa gotowana 25 g					

26.06.2024 środa										
2.06.2024 środa	Śniadanie	Zupa ml. Makaron zacierka na ml. 300 ml (GLU, JAJ, Lak.) Chleb razowy 25 g (GLU.) Bułka pszenna 50 g (GLU.) Kielbasa krakowska 50 g (Si.) Pasta z fasoli z ziarnami 50 g (Se.) Ogórek zielony 100 g Masło 82% 10 g (Lak.) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Makaron zacierka na ml. 300 ml (GLU, JAJ, Lak.) Bułka pszenna 50 g (GLU.) Chleb pszenno-żytni 25 g (GLU.) Krakowska wieprzowa 50 g (Si.) Twarożek z zieleciną 50 g (Lak.) pomidory 100 g Masło 82% 10 g (Lak.) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Makaron zacierka na ml. 300 ml (GLU, JAJ, Lak.) Chleb pszenno-żytni 25 g (GLU.) Bułka pszenna 50 g (GLU.) szynka gotowana wieprzowa 50 g Twarożek z zieleciną 50 g (Lak.) Pomidor bez skóry 100 g Masło 82% 10 g (Lak.) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa jarzynowa z makaronem zacierka b/ml 300 ml (GLU, JAJ, S.) Chleb pszenno-żytni 25 g (GLU.) Bułka pszenna 50 g (GLU.) szynka gotowana wieprzowa 50 g Twarożek z zieleciną 50 g (Lak.) Pomidor bez skóry 100 g Masło 82% 10 g (Lak.) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Makaron zacierka na ml. 300 ml (GLU, JAJ, Lak.) Chleb razowy 100 g (GLU.) krakowska wieprzowa 50 g (Si.) Pasta z fasoli z ziarnami 50 g (Se.) Ogórek zielony 100 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 zielony 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.) Ogórek zielony 100 g Masło 82% 10 g (Lak.) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa jarzynowa z makaronem zacierka b/ml 300 ml (GLU, JAJ, S.) Chleb pszenno-żytni 25 g (GLU.) Bułka pszenna 50 g (GLU.) Pasta z fasoli z ziarnami 50 g (Se.) pomidory 100 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna niskosłodzona 250 ml	Zupa ml. Makaron zacierka na ml. 300 ml (GLU, JAJ, Lak.) Chleb pszenno-żytni 25 g (GLU.) Bułka pszenna 50 g (GLU.) Pasta z fasoli z ziarnami 100 g (Se.) Ogórek zielony 100 g Masło 82% 10 g (Lak.) Herbata czarna bez cukru 250 ml
	2. śniadanie	herbatniki 30 g (GLU, JAJ, Lak.)				arbuz 250 g			herbatniki 30 g (GLU, JAJ, Lak.)	
	Obiad	Zupa Solferino 350 ml (GLU, Lak, S.) Udziec zawijany w boczku 100 g Ryż biały 200 g Salatka z buraczka 200 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa Solferino 350 ml (GLU, Lak, S.) Udziec zawijany, dieta 100 g Sos pietruszkowy 50 g (GLU, Lak.) Ryż biały 200 g Buraczki gotowane 150 g (GLU.) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa jarzynowa na wywarze warzywnym b/ml 350 ml (S.) Potrawka z kurczaka z ziołami b/śmietany 150 g (GLU, S.) Ziemniaki z koperkiem 200 g Buraczki gotowane 150 g (GLU.) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa Solferino 350 ml (GLU, Lak, S.) Udziec zawijany, dieta 100 g Sos pietruszkowy 50 g (GLU, Lak.) Ryż brązowy 200 g Salatka z buraczka 200 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa Solferino 350 ml (GLU, Lak, S.) Udziec zawijany, dieta 100 g Sos pietruszkowy 50 g (GLU, Lak.) Ryż brązowy 200 g Salatka z buraczka 200 g Kompot wieloowocowy b/cukru 250 ml	Zupa Solferino 350 ml (GLU, Lak, S.) Udziec zawijany, dieta 100 g Sos pietruszkowy 50 g (GLU, Lak.) Ryż brązowy 200 g Salatka z buraczka 200 g Kompot wieloowocowy b/cukru 250 ml	Zupa jarzynowa na wywarze warzywnym b/ml 350 ml (S.) Udziec zawijany, dieta 100 g Sos pietruszkowy 50 g (GLU, Lak.) Ryż biały 200 g Salatka z buraczka 200 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa jarzynowa na wywarze warzywnym b/ml 350 ml (S.) Ryż zapiekany z jabłkiem i śmietaną 350 g (Lak.) Surówka z marchewki i jabłka 200 g (Lak.) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	
	PD				Podpłomyki bez cukru 1 szt	Podpłomyki bez cukru 1 szt				
Kolacja	Chleb razowy 50 g (GLU.) Chleb pszenno-żytni 25 g (GLU.) pieś z indyka gotowana 50 g Jajo gotowane 50 g (JAJ.) Salata lodowa z zieleciną 35 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.) pieś z indyka gotowana 50 g Jajo gotowane 50 g (JAJ.) Salata lodowa z zieleciną 35 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.) pieś z indyka gotowana 50 g Salata lodowa z zieleciną 35 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml serek homogenizowany naturalny 100 g (Lak.)	Chleb razowy 100 g (GLU.) pieś z indyka gotowana 50 g Jajo gotowane 50 g (JAJ.) Salata lodowa z zieleciną 35 g Mix do smarowania 10 g Herbata czarna niskosłodzona 250 ml serek homogenizowany naturalny 100 g (Lak.)	Chleb razowy 100 g (GLU.) pieś z indyka gotowana 50 g Jajo gotowane 50 g (JAJ.) Salata lodowa z zieleciną 35 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml serek homogenizowany naturalny 100 g (Lak.)	Chleb razowy 50 g (GLU.) pieś z indyka gotowana 25 g Jajo gotowane 50 g (JAJ.) Salata lodowa z zieleciną 35 g 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.) pieś z indyka gotowana 50 g Jajo gotowane 50 g (JAJ.) Salata lodowa z zieleciną 35 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 30 g (Lak.) Jajo gotowane 50 g (JAJ.) Salata lodowa z zieleciną 35 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml serek homogenizowany naturalny 100 g (Lak.)		
Posilek nocny					chleb razowy, żytni 30 g (GLU.) szynka gotowana wieprzowa 30 g					

		Podstawowa 1	Łatwostrawna 2	Łatwostrawna Z Ogr. Ti. 3	Łatwostrawna z ogr sub wydz s z 4	Bogatoreszkowa 5	Z or. lat. przys. węgl. 6A	Ubogoenergetyczna 8	BEZMLECZNA	WEGETARIAŃSKA	
27.06.2024 czwartek	Śniadanie	Zupa ml. Płatki owsiane 300 ml (GLU, Lak.) bulka pszenna wrocławska 50 g (GLU, S.) chleb razowy, żyt. 25 g (GLU, S.) Kiełbasa szynkowa wieprzowa 50 g Twarożek z zieleniną 50 g (Lak.) Sałatka z pomidora z siemieniem lnianym i zieleniną 100 g masło extra 10 g (Lak.) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Płatki owsiane 300 ml (GLU, Lak.) chleb mieszany psz.-ży. 25 g (GLU, S.) bulka pszenna wrocławska 50 g (GLU, S.) szynkowa wieprzowa 50 g Twarożek z zieleniną 50 g (Lak.) Sałatka z pomidora z siemieniem lnianym i zieleniną 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Płatki owsiane 300 ml (GLU, Lak.) bulka pszenna wrocławska 50 g (GLU, S.) chleb mieszany psz.-ży. 25 g (GLU, S.) szynkowa wieprzowa 50 g Twarożek z zieleniną 50 g (Lak.) Sałatka z pomidora z siemieniem lnianym i zieleniną 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa jarzynowa z płatkami owsianymi b/ml 300 ml (GLU, S.) bulka pszenna wrocławska 50 g (GLU, S.) chleb mieszany psz.-ży. 25 g (GLU, S.) masło extra 10 g (Lak.) szynka gotowana wieprzowa 50 g Twarożek z zieleniną 50 g (Lak.) Pomidor bez skóry 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Płatki owsiane 300 ml (GLU, Lak.) chleb razowy, żyt. 100 g (GLU, S.) masło extra 10 g (Lak.) Twarożek z zieleniną 50 g (Lak.) Szynka wieprzowa gotowana 50 g Sałatka z pomidora z siemieniem lnianym i zieleniną 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	chleb razowy, żyt. 100 g (GLU, S.) masło extra 10 g (Lak.) szynkowa wieprzowa 50 g Twarożek z zieleniną 50 g (Lak.) Sałatka z pomidora z siemieniem lnianym i zieleniną 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	chleb razowy, żyt. 75 g (GLU, S.) margaryna / mix do smarowania 10 g szynkowa wieprzowa 25 g Twarożek z zieleniną 50 g (Lak.) Pomidor 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa jarzynowa z płatkami owsianymi b/ml 300 ml (GLU, S.) bulka pszenna wrocławska 50 g (GLU, S.) chleb mieszany psz.-ży. 25 g (GLU, S.) margaryna / mix do smarowania 10 g Miód wielokwiatowy 25 g szynkowa wieprzowa 50 g Sałatka z pomidora z siemieniem lnianym i zieleniną 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Płatki owsiane 300 ml (GLU, Lak.) bulka pszenna wrocławska 50 g (GLU, S.) chleb razowy, żyt. 25 g (GLU, S.) Twarożek z zieleniną 100 g (Lak.) Sałatka z pomidora z siemieniem lnianym i zieleniną 100 g masło extra 10 g (Lak.) Herbata czarna bez cukru 250 ml	
	2. śniadanie	Banan 1 sztuka 150 g					Jabłko 150 g			Banan 1 sztuka 150 g	
	Obiad	Zupa krem brokułowa 350 ml (GLU, Lak, S.) Rumsztyk smażony z cebulką 150 g (GLU, S.) Kasza jęczmienna 200 g (GLU, S.) Ogórek z olejem i zieleniną 200 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa krem brokułowa 350 ml (GLU, Lak, S.) Rumsztyk w sosie własnym, dieta 150 g (GLU, S.) Kasza jęczmienna 200 g (GLU, S.) Jarzynka gotowana 150 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa zacierkowa, dieta 350 ml (GLU, JAJ, S.) Rumsztyk w sosie własnym, dieta 150 g (GLU, S.) Ziemniaki z koperkiem 200 g Jarzynka gotowana 150 g (GLU, S.) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa krem brokułowa 350 ml (GLU, Lak, S.) Rumsztyk w sosie własnym, dieta 150 g (GLU, S.) Kasza jęczmienna 200 g (GLU, S.) Ogórek z olejem i zieleniną 200 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa krem brokułowa 350 ml (GLU, Lak, S.) Rumsztyk w sosie własnym, dieta 150 g (GLU, S.) Kasza jęczmienna 200 g (GLU, S.) Ogórek z olejem i zieleniną 200 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa krem brokułowa 350 ml (GLU, Lak, S.) Rumsztyk w sosie własnym, dieta 150 g (GLU, S.) Kasza jęczmienna 200 g (GLU, S.) Ogórek z olejem i zieleniną 200 g Kompot wieloowocowy b/cukru 250 ml	Zupa krem brokułowa 350 ml (GLU, Lak, S.) Rumsztyk w sosie własnym, dieta 75 g (GLU, S.) Kasza jęczmienna 200 g (GLU, S.) Ogórek z olejem i zieleniną 200 g Kompot wieloowocowy b/cukru 250 ml	Zupa krem brokułowa b/śmietany 350 ml (GLU, S.) Rumsztyk w sosie własnym, dieta 150 g (GLU, S.) Kasza jęczmienna 200 g (GLU, S.) Ogórek z olejem i zieleniną 200 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa krem brokułowa 350 ml (GLU, Lak, 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.-ży. 50 g (GLU, S.) bulka pszenna wrocławska 25 g (GLU, S.) Pasta mięsna z warzywami i zieleniną 50 g (S.) szynka gotowana drobiowa 50 g ogórki kiszzone 100 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Budyń waniliowy na mleku niskosłodzony 200 ml (Lak.)	chleb mieszany psz.-ży. 50 g (GLU, S.) bulka pszenna wrocławska 25 g (GLU, S.) Pasta mięsna z warzywami i zieleniną 50 g (S.) Szynka drobiowa wędlina 50 g Sałata liść 35 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Budyń waniliowy na mleku niskosłodzony 200 ml (Lak.)	Chleb pszenno-żytni 50 g (GLU, S.) bulka pszenna wrocławska 25 g (GLU, S.) Pasta mięsna z warzywami i zieleniną 50 g (S.) Szynka drobiowa wędlina 50 g Sałata liść 35 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Budyń waniliowy na mleku niskosłodzony 200 ml (Lak.)	Chleb pszenno-żytni 50 g (GLU, S.) bulka pszenna wrocławska 25 g (GLU, S.) Pasta mięsna z warzywami i zieleniną 50 g (S.) Szynka drobiowa wędlina 50 g Sałata liść 35 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Serek wiejski 150g 1 szt (Lak.)	chleb razowy, żyt. 100 g (GLU, S.) margaryna / mix do smarowania 10 g Pasta mięsna z warzywami i zieleniną 50 g (S.) Szynka drobiowa wędlina 50 g Sałata liść 35 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Serek wiejski 150g 1 szt (Lak.)	chleb razowy, żyt. 100 g (GLU, S.) margaryna / mix do smarowania 10 g Szynka drobiowa wędlina 50 g Pasta mięsna z warzywami i zieleniną 50 g (S.) Sałata liść 35 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Serek wiejski 150g 1 szt (Lak.)	Chleb razowy 50 g (GLU, S.) margaryna / mix do smarowania 10 g Pasta mięsna z warzywami i zieleniną 50 g (S.) Sałata liść 35 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Serek wiejski 150g 1 szt (Lak.)	chleb mieszany psz.-ży. 50 g (GLU, S.) bulka pszenna wrocławska 25 g (GLU, S.) margaryna / mix do smarowania 10 g Pasta mięsna z warzywami i zieleniną 50 g (S.) Szynka drobiowa wędlina 50 g Sałata liść 35 g Herbata czarna bez cukru 250 ml chrupki kukurydziane 20 g	chleb mieszany psz.-ży. 50 g (GLU, S.) bulka pszenna wrocławska 25 g (GLU, S.) ser żółty pełnotłusty 50 g (Lak.) ogórki kiszzone 100 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Budyń waniliowy na mleku niskosłodzony 200 ml (Lak.)		
Posilek nocny							Chleb razowy 30 g (GLU, S.) Szynka wieprzowa gotowana 25 g				

		Podstawowa 1	Łatwostrawna 2	Łatwostrawna Z Ogr. Ti. 3	Łatwostrawna z ogr sub wydz s z 4	Bogatoresztkowa 5	Z or. lat. przys. węgl. 6A	Ubogoenergetyczna 8	BEZMLECZNA	WEGETARIAŃSKA	
28.06.2024 piątek	Śniadanie	Zupa ml. Kasza jaglana 300 ml (Lak.) chleb razowy, żyt. 50 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 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. Kasza jaglana 300 ml (Lak.) chleb mieszany psz.-ży. 50 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 25 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. Kasza jaglana 300 ml (Lak.) chleb mieszany psz.-ży. 50 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 25 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 kaszą jaglaną 300 ml (S.) chleb mieszany psz.-ży. 50 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 25 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. Kasza jaglana 300 ml (Lak.) chleb mieszany psz.-ży. 50 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 25 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	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 kaszą jaglaną 300 ml (S.) chleb mieszany psz.-ży. 50 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 25 g (GLU.) Dżem niskosłodzony 40 g szynka gotowana wieprzowa 50 g jabłka 150 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Kasza jaglana 300 ml (Lak.) Chleb razowy 25 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) Twaróg 50 g (Lak.) Dżem niskosłodzony 40 g jabłka 150 g Masło 82% 10 g (Lak.) Herbata czarna bez cukru 250 ml	
	2. śniadanie	Rogalik maślany 50g 1 szt (GLU. , Lak.)					Melon 100 g			Rogalik maślany 50g 1 szt (GLU. , Lak.)	
	Obiad	Zupa pieczarkowa 350 ml (GLU. , Lak. , S.) Filet z dorsza smażyony 100 g (GLU. , JAJ. , RYB.) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z czerwonej kiszzonej kapusty 200 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa jarzynowa dieta 350 ml (GLU. , Lak. , S.) Filet z dorsza pieczony 100 g (RYB.) Sos grecki 150 g (GLU. , S.) sałata masłowa 5 g Ziemniaki z koperkiem 200 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa jarzynowa na wywarze warzywnym b/ml 350 ml (S.) Filet z dorsza pieczony 100 g (RYB.) Sos grecki 150 g (GLU. , S.) sałata masłowa 5 g Ziemniaki z koperkiem 200 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa pieczarkowa 350 ml (GLU. , Lak. , S.) Filet z dorsza pieczony 100 g (RYB.) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z czerwonej kiszzonej kapusty 200 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa pieczarkowa 350 ml (GLU. , Lak. , S.) Filet z dorsza pieczony 100 g (RYB.) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z czerwonej kiszzonej kapusty 200 g Kompot wieloowocowy b/cukru 250 ml	Zupa jarzynowa dieta 350 ml (GLU. , Lak. , S.) Filet z dorsza pieczony 100 g (RYB.) Ziemniaki z koperkiem 100 g Surówka z czerwonej kiszzonej kapusty 200 g Kompot wieloowocowy b/cukru 250 ml	Zupa jarzynowa na wywarze warzywnym b/ml 350 ml (S.) Filet z dorsza pieczony 100 g (RYB.) Ziemniaki z koperkiem 200 g Sos grecki 150 g (GLU. , S.) sałata masłowa 5 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa jarzynowa na wywarze warzywnym b/ml 350 ml (S.) Filet z dorsza pieczony 100 g (RYB.) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z czerwonej kiszzonej kapusty 200 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml		
	PD					Kisiel gotowany b/cukru 200 ml	Kisiel gotowany b/cukru 200 ml				
	Kolacja	Szynka wieprzowa gotowana 50 g Pasta hummus 50 g Ogórek zielony 100 g chleb mieszany psz.-ży. 50 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 25 g (GLU.) margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Kefir naturalny 150g 1 szt (Lak.)	szynka gotowana wieprzowa 50 g Serek topiony 30 g (Lak.) pomidory 100 g bułka pszenna wrocławska 25 g (GLU.) chleb mieszany psz.-ży. 50 g (GLU.) margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Kefir naturalny 150g 1 szt (Lak.)	bułka pszenna wrocławska 25 g (GLU.) chleb mieszany psz.-ży. 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 Kefir naturalny 150g 1 szt (Lak.)	szynka gotowana wieprzowa 50 g Pasta hummus 50 g Ogórek zielony 100 g bułka pszenna wrocławska 25 g (GLU.) chleb mieszany psz.-ży. 50 g (GLU.) margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Kefir naturalny 150g 1 szt (Lak.)	Chleb razowy 100 g (GLU.) szynka gotowana wieprzowa 50 g Pasta hummus 50 g Ogórek zielony 100 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Kefir naturalny 150g 1 szt (Lak.)	Chleb razowy 50 g (GLU.) Pasta hummus 50 g szynka gotowana wieprzowa 50 g Ogórek zielony 100 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Kefir naturalny 150g 1 szt (Lak.)	chleb razowy, żyt. 50 g (GLU.) chleb mieszany psz.-ży. 25 g (GLU.) szynka gotowana wieprzowa 50 g Ogórek zielony 100 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml chrupki kukurydziane 20 g	chleb mieszany psz.-ży. 50 g (GLU.) Bułka pszenna 25 g (GLU.) Pasta hummus 50 g Serek topiony 30 g (Lak.) Ogórek zielony 100 g Mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Kefir naturalny 150g 1 szt (Lak.)		
Posilek nocny						Chleb razowy 25 g (GLU.) Szynka drobiowa wędlina 30 g					

29.06.2024 sobota									
Śniadanie	Podstawowa 1	Łatwostrawna 2	Łatwostrawna Z Ogr. Tł. 3	Łatwostrawna z ogr sub wydz s z 4	Bogatoreszkowa 5	Z or. łat. przys. węgl. 6A	Ubogooenergetyczna 8	BEZMLECZNA	WEGETARIANSKA
	Zupa ml. Kasza manna na ml. 300 ml (<u>GLU, Lak.</u>) bulka pszenna wrocławska 50 g (<u>GLU.</u>) chleb razowy, żyt. 25 g (<u>GLU.</u>) pierś z indyka gotowana 50 g Serek homogenizowany naturalny 50 g (<u>Lak.</u>) Mix sałat z ogórkiem i zieleniną 35 g masło extra 10 g (<u>Lak.</u>) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Kasza manna na ml. 300 ml (<u>GLU, Lak.</u>) chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (<u>GLU.</u>) bulka pszenna wrocławska 50 g (<u>GLU.</u>) pierś z indyka gotowana 50 g Serek homogenizowany naturalny 50 g (<u>Lak.</u>) Mix sałat z zieleniną, dieta 35 g masło extra 10 g (<u>Lak.</u>) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Kasza manna na ml. 300 ml (<u>GLU, Lak.</u>) bulka pszenna wrocławska 50 g (<u>GLU.</u>) chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (<u>GLU.</u>) masło extra 10 g (<u>Lak.</u>) pierś z indyka gotowana 50 g Miód wielokwiatowy 25 g Mix sałat z zieleniną, dieta 35 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa jarzynowa z kaszą manną 300 ml (<u>GLU, S, Lak.</u>) bulka pszenna wrocławska 50 g (<u>GLU.</u>) chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (<u>GLU.</u>) masło extra 10 g (<u>Lak.</u>) pierś z indyka gotowana 50 g Miód wielokwiatowy 25 g Mix sałat z zieleniną, dieta 35 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Kasza manna na ml. 300 ml (<u>GLU, Lak.</u>) chleb razowy, żyt. 100 g (<u>GLU.</u>) masło extra 10 g (<u>Lak.</u>) Serek homogenizowany naturalny 50 g (<u>Lak.</u>) pierś z indyka gotowana 50 g Mix sałat z ogórkiem i zieleniną 35 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	chleb razowy, żyt. 100 g (<u>GLU.</u>) masło extra 10 g (<u>Lak.</u>) pierś z indyka gotowana 50 g Serek homogenizowany naturalny 50 g (<u>Lak.</u>) Mix sałat z ogórkiem i zieleniną 35 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	chleb razowy, żyt. 75 g (<u>GLU.</u>) margaryna / mix do smarowania 10 g pierś z indyka gotowana 25 g Serek homogenizowany naturalny 50 g (<u>Lak.</u>) Mix sałat z ogórkiem i zieleniną 35 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa jarzynowa z kaszą manną 300 ml (<u>GLU, S, Lak.</u>) bulka pszenna wrocławska 50 g (<u>GLU.</u>) chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (<u>GLU.</u>) margaryna / mix do smarowania 10 g pierś z indyka gotowana 50 g Miód wielokwiatowy 25 g Mix sałat z zieleniną, dieta 35 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Kasza manna na ml. 300 ml (<u>GLU, Lak.</u>) bulka pszenna wrocławska 50 g (<u>GLU.</u>) chleb razowy, żyt. 25 g (<u>GLU.</u>) Miód wielokwiatowy 25g 1 szt Serek homogenizowany naturalny 50 g (<u>Lak.</u>) Mix sałat z ogórkiem i zieleniną 35 g masło extra 10 g (<u>Lak.</u>) Herbata czarna bez cukru 250 ml
	Biskvity 20 g (<u>GLU, JAJ.</u>)				Jabłko 150 g			Biskvity 20 g (<u>GLU, JAJ.</u>)	
	Obiad	Zupa kalafiorowa 350 ml (<u>GLU, Lak, S.</u>) Klopsiki wieprzowe 100 g (<u>GLU, JAJ, S.</u>) Sos pietruszkowy 50 g (<u>GLU, Lak.</u>) Ryż biały 200 g Fasolka szparagowa z bułką tartą i masłem 150 g (<u>GLU.</u>) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa kalafiorowa 350 ml (<u>GLU, Lak, S.</u>) Klopsiki wieprzowe, dieta 100 g (<u>GLU, JAJ, S.</u>) Sos pietruszkowy 50 g (<u>GLU, Lak.</u>) Ryż biały 200 g Buraczki gotowane 150 g (<u>GLU.</u>) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa ryżanka z masłem 350 ml (<u>S.</u>) Klopsiki wieprzowe, dieta 100 g (<u>GLU, JAJ, S.</u>) Sos pietruszkowy 50 g (<u>GLU, Lak.</u>) Ziemniaki z koperkiem 200 g Buraczki gotowane 150 g (<u>GLU.</u>) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa kalafiorowa 350 ml (<u>GLU, Lak, S.</u>) Klopsiki wieprzowe 100 g (<u>GLU, JAJ, S.</u>) Sos pietruszkowy 50 g (<u>GLU, Lak.</u>) Ryż brązowy 200 g Fasolka szparagowa z bułką tartą i masłem 150 g (<u>GLU.</u>) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa kalafiorowa 350 ml (<u>GLU, Lak, S.</u>) Klopsiki wieprzowe 100 g (<u>GLU, JAJ, S.</u>) Sos pietruszkowy 50 g (<u>GLU, Lak.</u>) Ryż brązowy 200 g Fasolka szparagowa z masłem 150 g Kompot wieloowocowy b/cukru 250 ml	Zupa ryżanka z masłem 350 ml (<u>S.</u>) Klopsiki wieprzowe 100 g (<u>GLU, JAJ, S.</u>) Sos pietruszkowy 50 g (<u>GLU, Lak.</u>) Ryż biały 200 g Fasolka szparagowa z masłem 150 g Kompot wieloowocowy b/cukru 250 ml	Zupa ryżanka z masłem 350 ml (<u>S.</u>) Klopsiki wieprzowe 100 g (<u>GLU, JAJ, S.</u>) Sos pietruszkowy 50 g (<u>GLU, Lak.</u>) Ryż biały 200 g Buraczki gotowane 150 g (<u>GLU.</u>) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa ryżanka z masłem 350 ml (<u>S.</u>) Kopytka z masłem 250 g (<u>GLU, JAJ, Lak.</u>) Sos pietruszkowy 50 g (<u>GLU, Lak.</u>) Fasolka szparagowa z bułką tartą i masłem 150 g (<u>GLU.</u>) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml
					Chrupki kukurydziane 20 g	Chrupki kukurydziane 20 g			
Kolacja	chleb mieszany psz.-żyt. 50 g (<u>GLU.</u>) bulka pszenna wrocławska 25 g (<u>GLU.</u>) Ser żółty 30 g (<u>Lak.</u>) Pasta mięsna z warzywami i zieleniną 100 g (<u>S.</u>) pomidory 100 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Sok owocowo-warzywny 200 ml	chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (<u>GLU.</u>) bulka pszenna wrocławska 50 g (<u>GLU.</u>) Ser żółty 30 g (<u>Lak.</u>) Pasta mięsna z warzywami i zieleniną 100 g (<u>S.</u>) pomidory 100 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Sok owocowo-warzywny 200 ml	Chleb pszenno-żytni 50 g (<u>GLU.</u>) bulka pszenna wrocławska 25 g (<u>GLU.</u>) Pasta mięsna z warzywami i zieleniną 100 g (<u>S.</u>) Pomidor bez skóry 100 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Jogurt naturalny szt 1 szt (<u>Lak.</u>)	chleb razowy, żyt. 100 g (<u>GLU.</u>) margaryna / mix do smarowania 10 g Ser żółty 30 g (<u>Lak.</u>) Pasta mięsna z warzywami i zieleniną 100 g (<u>S.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Jogurt naturalny szt 1 szt (<u>Lak.</u>)	chleb razowy, żyt. 100 g (<u>GLU.</u>) margaryna / mix do smarowania 10 g Ser żółty 30 g (<u>Lak.</u>) Pasta mięsna z warzywami i zieleniną 100 g (<u>S.</u>) pomidory 100 g Herbata czarna bez cukru ml Jogurt naturalny szt 1 szt (<u>Lak.</u>)	Chleb razowy 50 g (<u>GLU.</u>) margaryna / mix do smarowania 10 g Ser żółty 30 g (<u>Lak.</u>) Pasta mięsna z warzywami i zieleniną 100 g (<u>S.</u>) pomidory 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Jogurt naturalny szt 1 szt (<u>Lak.</u>)	chleb mieszany psz.-żyt. 50 g (<u>GLU.</u>) bulka pszenna wrocławska 25 g (<u>GLU.</u>) margaryna / mix do smarowania 10 g Pasta mięsna z warzywami i zieleniną 100 g (<u>S.</u>) pomidory 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Sok owocowo-warzywny 200 ml	chleb mieszany psz.-żyt. 50 g (<u>GLU.</u>) bulka pszenna wrocławska 25 g (<u>GLU.</u>) Ser żółty 60 g (<u>Lak.</u>) pomidory 100 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Sok owocowo-warzywny 200 ml	
					Chleb razowy 30 g (<u>GLU.</u>) Szynka wieprzowa gotowana 25 g				
Posilek nocny									

	Podstawowa 1	Łatwostrawna 2	Łatwostrawna Z Ogr. Tł. 3	Łatwostrawna z ogr sub wydz s z 4	Bogatoresztkowa 5	Z or. łat. przys. węgl. 6A	Ubogoenergetyczna 8	BEZMLECZNA	WEGETARIANŃKA
30.06.2024 niedziela	Śniadanie	Zupa ml. ryżowa 300 ml (Lak.) Chleb mieszany pszenno żytni 25 g (GLU.) chleb razowy, żyt. 50 g (GLU.) masło extra 10 g (Lak.) Serek ziolowy 50 g (Lak.) Szynka wieprzowa gotowana 50 g Sałata liść 35 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. ryżowa 300 ml (Lak.) Chleb mieszany pszenno żytni 25 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) masło extra 10 g (Lak.) Serek ziolowy 50 g (Lak.) Szynka wieprzowa gotowana 50 g Sałata liść 35 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. ryżowa 300 ml (Lak.) chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) masło extra 10 g (Lak.) Serek ziolowy 50 g (Lak.) Szynka wieprzowa gotowana 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 wieprzowa gotowana 50 g Sałata liść 35 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	chleb razowy, żyt. 100 g (GLU.) Szynka wieprzowa gotowana 50 g Serek ziolowy 50 g (Lak.) Sałata liść 35 g masło extra 10 g (Lak.) Herbata czarna bez cukru 250 ml	chleb razowy, żyt. 75 g (GLU.) Szynka wieprzowa gotowana 50 g Serek ziolowy 50 g (Lak.) Sałata liść 35 g masło extra 10 g (Lak.) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa jarzynowa z ryżem b/mleka 300 ml (S.) chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) margaryna / mix do smarowania 10 g Miód wielokwiatowy 25 g Szynka wieprzowa gotowana 50 g Sałata liść 35 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. ryżowa 300 ml (Lak.) chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (GLU.) chleb razowy, żyt. 50 g (GLU.) masło extra 10 g (Lak.) Serek ziolowy 50 g (Lak.) Ser żółty 30 g (Lak.) Serek ziolowy 50 g (Lak.) Sałata liść 17,5 g Herbata czarna bez cukru 250 ml
	2. śniadanie	Mandarynka 100 g			jabłko pieczone 100 g	Mandarynka 100 g			
	Obiad	Zupa Rosół z makaronem 350 ml (GLU. JAJ. S.) Filet z kurczaka pieczony 100 g Sos śmietanowo-musztardowy 50 g (GLU. Lak. SO.) Ziemniaki z koperkiem 200 g Ogórek z olejem i zieleniną 200 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa Rosół z makaronem 350 ml (GLU. JAJ. S.) Filet z kurczaka pieczony 100 g Sos jarzynowy 50 g (GLU. 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 jarzynowy 50 g (GLU. S.) Ziemniaki z koperkiem 200 g Marchew gotowana 150 g (GLU.) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa Rosół z makaronem 350 ml (GLU. JAJ. S.) Filet z kurczaka pieczony 100 g Sos śmietanowo-musztardowy 50 g (GLU. Lak. SO.) Ziemniaki z koperkiem 200 g Ogórek z olejem i zieleniną 200 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa Rosół z makaronem 350 ml (GLU. JAJ. S.) Filet z kurczaka pieczony 100 g Sos śmietanowo-musztardowy 50 g (GLU. Lak. SO.) Ziemniaki z koperkiem 200 g Ogórek z olejem i zieleniną 200 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa Rosół z makaronem 350 ml (GLU. JAJ. S.) Filet z kurczaka pieczony 100 g Sos śmietanowo-musztardowy 50 g (GLU. Lak. SO.) Ziemniaki z koperkiem 200 g Ogórek z olejem i zieleniną 200 g Kompot wieloowocowy b/cukru 250 ml	Zupa Rosół z makaronem 350 ml (GLU. JAJ. S.) Filet z kurczaka pieczony 100 g Sos jarzynowy 50 g (GLU. S.) Ziemniaki z koperkiem 200 g Ogórek z olejem i zieleniną 200 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa rosół z makaronem na wywarze warzywnym 350 ml (GLU. JAJ. S.) Kotlet jajeczny 100 g (GLU. JAJ.) Sos śmietanowo-musztardowy 50 g (GLU. Lak. SO.) Ziemniaki z koperkiem 200 g Ogórek z olejem i zieleniną 200 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml
	PD				wafle ryżowe 10 g				
Kolacja	Chleb mieszany pszenno żytni 50 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 25 g (GLU.) krakowska wieprzowa 50 g (Si.) Rzodkiewka 100 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Budyń waniliowy na mleku niskosłodzony 200 ml (Lak.)	chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) krakowska wieprzowa 50 g (Si.) Pomidor 100 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Budyń waniliowy na mleku niskosłodzony 200 ml (Lak.)	chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) piersz z indyka gotowana 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.)	chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) piersz z indyka gotowana 50 g Pomidor bez skóry 100 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Kefir naturalny 150g 1 szt (Lak.)	chleb razowy, żyt. 100 g (GLU.) krakowska wieprzowa 50 g (Si.) Rzodkiewka 100 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Kefir naturalny 150g 1 szt (Lak.)	chleb razowy, żyt. 100 g (GLU.) krakowska wieprzowa 50 g (Si.) Rzodkiewka 100 g Mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Kefir naturalny 150g 1 szt (Lak.)	chleb razowy, żyt. 75 g (GLU.) krakowska wieprzowa 50 g (Si.) Rzodkiewka 100 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Kefir naturalny 150g 1 szt (Lak.)	chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) krakowska wieprzowa 50 g (Si.) Pomidor bez skóry 100 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml wafle ryżowe 10 g	chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) Rzodkiewka 100 g Serek topiony 45 g (Lak.) margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Budyń waniliowy na mleku niskosłodzony 200 ml (Lak.)
Posilek nocny					chleb razowy, żyt. 30 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,