

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-11-27 poniedziałek	01. Dieta podstawowa	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Chleb razowy . 50 g Chleb pszenno - żytni. 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE,</b> ) Masło (82% tł.) 15 g ( <b>MLE,</b> ) Ogonówka 40 g Papryka świeża 50 g Sałata 10 g Banan 180 g Herbata 200 ml	Zupa Grochowa 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SOJ, ORZ,</b> ) Naleśniki z twarogiem i musem owocowym I 220 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE,</b> ) Kompot s 200 ml	Chleb graham . 50 g Chleb pszenno - żytni. 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE,</b> ) Masło (82% tł.) 15 g ( <b>MLE,</b> ) Ryba w galarecie 130 g ( <b>RYB,</b> ) Sałata 10 g Jabłka 150 g Herbata 200 ml	Serek Homogenizowany 1 szt ( <b>MLE,</b> )	W.Ener: [kcal] 2 493,30 B: [g] 125,60 T: [g] 58,40 W: [g] 384,40 Sól [g] 4,10 Kw.tł.nasy. [g] 31,30 Bł: [g] 39,30 Sód: [mg] 1 648,70 W tym cukry: [g] 170,20
	02. Dieta łatwostrawna	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Bułka wrocławska pszenna 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE,</b> ) Masło (82% tł.) 15 g ( <b>MLE,</b> ) Pasta z jaj 60 g ( <b>JAJ, MLE,</b> ) Sałata 10 g Banan 180 g Herbata 200 ml	Ziemniaki 180 g Zupa brokułowa z ziemniakami II 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Pulpety rybne w warzywach 200 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB, MLE, POM,</b> ) Kompot s 200 ml	Bułka wrocławska pszenna 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE,</b> ) Masło (82% tł.) 15 g ( <b>MLE,</b> ) Poledwica drobiowa c 45 g ( <b>GOR, SOJ, SO2,</b> ) Sałata 10 g Pomidor 50 g ( <b>POM,</b> ) Jabłka 150 g Herbata 200 ml	Jogurt naturalny 150 g ( <b>MLE,</b> )	W.Ener: [kcal] 2 212,20 B: [g] 99,00 T: [g] 72,30 W: [g] 306,20 Sól [g] 4,20 Kw.tł.nasy. [g] 38,30 Bł: [g] 30,50 Sód: [mg] 1 692,60 W tym cukry: [g] 113,00
2023-11-28 wtorek	01. Dieta podstawowa	Makaron na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE,</b> ) Chleb graham . 50 g Chleb pszenno - żytni. 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE,</b> ) Masło (82% tł.) 15 g ( <b>MLE,</b> ) Poledwica drobiowa 40 g ( <b>GOR, SOJ, SO2,</b> ) Banan 180 g Sałata 10 g Herbata 200 ml	Zupa brokułowa z ziemniakami I 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SOJ, ORZ,</b> ) Pieczeń rzymska w sosie I 90 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ, ORZ,</b> ) Buraczki gotowane 150 g ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Sałata 10 g Kasza pęczak 180 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Kompot s 200 ml	Chleb pszenno - żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE,</b> ) Masło (82% tł.) 15 g ( <b>MLE,</b> ) Pasta twarogowa z pomidorem susz. 70 g ( <b>MLE,</b> ) Jabłka 150 g Herbata 200 ml	Bułka wrocławska pszenna. 40 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE,</b> ) Miód naturalny por 1 szt ( <b>MI,</b> )	W.Ener: [kcal] 2 439,90 B: [g] 92,40 T: [g] 70,20 W: [g] 376,30 Sól [g] 4,70 Kw.tł.nasy. [g] 36,80 Bł: [g] 34,20 Sód: [mg] 1 848,30 W tym cukry: [g] 123,30
	02. Dieta łatwostrawna	Makaron na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE,</b> ) Bułka wrocławska pszenna 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE,</b> ) Masło (82% tł.) 15 g ( <b>MLE,</b> ) Szynka konserwowa z indyka 40 g Sałata 10 g Banan 180 g Herbata 200 ml	Zupa krupnik z kaszy jaglanej II 300 ml ( <b>MLE, SEL,</b> ) Filet z indyka gotowany 100 g Sos szpinakowy 50 g ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Bukiet warzyw ( brokuł, kalafior, marchew) 150 g ( <b>MLE,</b> ) Ziemniaki 180 g Kompot s 200 ml	Bułka wrocławska pszenna 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE,</b> ) Masło (82% tł.) 15 g ( <b>MLE,</b> ) Poledwica drobiowa 40 g ( <b>GOR, SOJ, SO2,</b> ) Pomidor 50 g ( <b>POM,</b> ) Sałata 10 g Jabłka 150 g Herbata 200 ml	Serek Homogenizowany 1 szt ( <b>MLE,</b> )	W.Ener: [kcal] 2 153,60 B: [g] 90,80 T: [g] 69,30 W: [g] 303,40 Sól [g] 5,00 Kw.tł.nasy. [g] 38,50 Bł: [g] 26,30 Sód: [mg] 2 015,50 W tym cukry: [g] 133,90
2023-11-29 środa	01. Dieta podstawowa	Ryz na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Chleb graham . 50 g Chleb pszenno - żytni. 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE,</b> ) Pasta z jaj I 60 g ( <b>JAJ, MLE, GOR,</b> ) Sałata 10 g Banan 180 g Herbata 200 ml	Zupa pieczarkowa z ziemniakami I 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Makaron z mięsem i warzywami I 300 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ, ORZ, POM,</b> ) Kompot s 200 ml	Chleb pszenno - żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE,</b> ) Masło (82% tł.) 15 g ( <b>MLE,</b> ) Pasta rybna 80 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Jabłka 150 g Herbata 200 ml	Waflę ryżowe.. 15 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Dżem 25 g	W.Ener: [kcal] 2 313,90 B: [g] 84,10 T: [g] 60,30 W: [g] 359,30 Sól [g] 4,70 Kw.tł.nasy. [g] 27,10 Bł: [g] 27,30 Sód: [mg] 1 895,50 W tym cukry: [g] 101,50

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-11-29 środa	02. Dieta łatwostrawna	Ryż na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Bułka wrocławska pszenna 100 g (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Masło (82% tł.) 15 g (MLE,) Galaretką z kurczaka II 130 g Sałata 10 g Banan 180 g Herbata 200 ml	Zupa ziemniaczana z koperkiem 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Potrawka z szynki II 150 ml (GLU PSZ, MLE,) Marchew gotowana 150 g (GLU PSZ, MLE,) Kasza jęczmienna 180 g (GLU PSZ,) Kompot s 200 ml	Bułka wrocławska pszenna 100 g (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Masło (82% tł.) 15 g (MLE,) Szynka konserwowa z indyka 40 g Pomidor 50 g (POM,) Sałata 10 g Herbata 200 ml	Wafle ryżowe. 30 g Dżem 25 g	W.Ener: [kcal] 2 281,10 B: [g] 91,80 T: [g] 73,90 W: [g] 305,90 Sól [g] 5,20 Kw.ł.nasy. [g] 40,90 Bł: [g] 35,50 Sód: [mg] 2 083,00 W tym cukry: [g] 100,50
	01. Dieta podstawowa	Kasza jaglana na mleku 300 ml (MLE,) Chleb razowy. 50 g Chleb pszenno - żytni. 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Masło (82% tł.) 15 g (MLE,) Galaretką z kurczaka I 130 g (GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SOJ, ORZ,) Sałata 10 g Jabłka 150 g Herbata 200 ml	Zupa neapolitańska I 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,) Kapusta faszerowana w sosie pomidorowy m 180 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ, ORZ, POM,) Ziemniaki 180 g Kompot s 200 ml	Chleb razowy. 50 g Chleb pszenno - żytni. 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Masło (82% tł.) 15 g (MLE,) Szynka biała 40 g Sałata 10 g Pomidor 50 g (POM,) Herbata 200 ml	Serek Zamisty 1 szt (MLE,)	W.Ener: [kcal] 2 144,10 B: [g] 116,40 T: [g] 70,50 W: [g] 275,20 Sól [g] 6,10 Kw.ł.nasy. [g] 35,80 Bł: [g] 27,70 Sód: [mg] 2 441,80 W tym cukry: [g] 79,80
2023-11-30 czwartek	02. Dieta łatwostrawna	Kasza jaglana na mleku 300 ml (MLE,) Bułka wrocławska pszenna 100 g (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Masło (82% tł.) 15 g (MLE,) Twaróg z mlekiem 100 g (MLE,) Jabłka 150 g Herbata 200 ml	Zupa wiejska II 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,) Filet drobiowy gotowany w sosie II 110 g (GLU PSZ, MLE, SEL,) Buraczki gotowane 150 g (GLU PSZ, MLE,) Ziemniaki 180 g Kompot s 200 ml	Bułka wrocławska pszenna 100 g (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Masło (82% tł.) 15 g (MLE,) Szynka konserwowa z indyka 40 g Sałata 10 g Banan 180 g Herbata 200 ml	Ciasto drożdżowe 80 g (GLU PSZ, JAJ, MLE,)	W.Ener: [kcal] 2 385,80 B: [g] 99,70 T: [g] 71,60 W: [g] 354,00 Sól [g] 4,20 Kw.ł.nasy. [g] 41,20 Bł: [g] 36,40 Sód: [mg] 1 670,90 W tym cukry: [g] 137,60
	01. Dieta podstawowa	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb razowy. 50 g Chleb pszenno - żytni. 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Masło (82% tł.) 15 g (MLE,) Salceson 70 g Ogórek konserwowy 50 g Sałata 10 g Herbata 200 ml	Zupa jarzynowa I 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SOJ, SO2, ORZ,) Kotlety ziemniaczane I 200 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ, ORZ,) Sos pieczarkowy 100 g (GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SOJ, ORZ,) Surówka z marchwi i chrzanu I 150 g (MLE,) Kompot s 200 ml	Chleb graham. 50 g Chleb pszenno - żytni. 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Masło (82% tł.) 15 g (MLE,) Połędwica drobiowa 40 g (GOR, SOJ, SO2,) Serek topiony 25 g (MLE,) Sałata 10 g Banan 180 g Herbata 200 ml	Jogurt naturalny 150 g (MLE,)	W.Ener: [kcal] 2 490,70 B: [g] 77,00 T: [g] 80,70 W: [g] 384,80 Sól [g] 6,20 Kw.ł.nasy. [g] 38,60 Bł: [g] 40,90 Sód: [mg] 2 531,20 W tym cukry: [g] 115,40
2023-12-01 piątek	02. Dieta łatwostrawna	Bułka wrocławska pszenna 100 g (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Masło (82% tł.) 15 g (MLE,) Pasta z jaj 60 g (JAJ, MLE,) Sałata 10 g Pomidor 50 g (POM,) Herbata 200 ml	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami II 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ryba miruna na parze 170 g (RYB, MLE,) Sos koperkowy 50 g (GLU PSZ, MLE,) Bukiet warzyw (brokuł, kalafior, marchew) 150 g (MLE,) Ziemniaki 180 g Kompot s 200 ml	Bułka wrocławska pszenna 100 g (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Masło (82% tł.) 15 g (MLE,) Dżem 25 g Szynka mozaikowa 40 g Sałata 0 g Banan 180 g Herbata 200 ml	Jogurt naturalny 150 g (MLE,)	W.Ener: [kcal] 2 083,30 B: [g] 64,40 T: [g] 81,60 W: [g] 286,20 Sól [g] 4,40 Kw.ł.nasy. [g] 47,10 Bł: [g] 26,10 Sód: [mg] 1 772,20 W tym cukry: [g] 111,10

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-12-02 sobota	01. Dieta podstawowa	Chleb razowy . 50 g Makaron na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE,</b> ) Chleb pszenno - żytni. 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE,</b> ) Masło (82% tł.) 15 g ( <b>MLE,</b> ) Szynka konserwowa z indyka 40 g Sałata 10 g Jabłka 150 g Kawa zbożowa na mleku 200 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> )	Zupa pomidorowa z ryżem I 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SOJ, ORZ, POM,</b> ) Stek wieprzowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ, ORZ,</b> ) Surówka wielowarzywna 150 g ( <b>SEL,</b> ) Ziemniaki 180 g Kompot s 200 ml	Chleb pszenno - żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE,</b> ) Masło (82% tł.) 15 g ( <b>MLE,</b> ) Ser żółty 40 g ( <b>MLE,</b> ) Pomidor 50 g ( <b>POM,</b> ) Sałata 10 g Herbata 200 ml	Miód naturalny por 1 szt ( <b>MI,</b> ) Pieczywo chrupkie 30 g ( <b>GLU PSZ,</b> )	W.Ener: [kcal] 2 389,90 B: [g] 92,90 T: [g] 82,50 W: [g] 322,50 Sól [g] 5,10 Kw.tł.nasy. [g] 44,10 Bł: [g] 32,00 Sód: [mg] 2 053,50 W tym cukry: [g] 96,00
	02. Dieta łatwostrawna	Makaron na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE,</b> ) Bułka wrocławska pszenna 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE,</b> ) Masło (82% tł.) 15 g ( <b>MLE,</b> ) Szynka konserwowa z indyka 40 g Sałata 10 g Jabłka 150 g Kawa zbożowa na mleku 200 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> )	Zupa pomidorowa z ryżem II 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, POM,</b> ) Pulpety gotowane w sosie II 110 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</b> ) Buraczki gotowane 150 g ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Ziemniaki 180 g Kompot s 200 ml	Banan 180 g Bułka wrocławska pszenna 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE,</b> ) Masło (82% tł.) 15 g ( <b>MLE,</b> ) Ser twarogowy 09 100 g ( <b>MLE,</b> ) Pomidor 50 g ( <b>POM,</b> ) Herbata 200 ml	Miód naturalny por 1 szt ( <b>MI,</b> ) Pieczywo chrupkie 30 g ( <b>GLU PSZ,</b> )	W.Ener: [kcal] 2 404,70 B: [g] 96,90 T: [g] 75,10 W: [g] 338,90 Sól [g] 3,80 Kw.tł.nasy. [g] 42,30 Bł: [g] 32,10 Sód: [mg] 1 527,40 W tym cukry: [g] 144,00
2023-12-03 niedziela	01. Dieta podstawowa	Buła kajzerka 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE,</b> ) Chleb razowy . 50 g Masło (82% tł.) 15 g ( <b>MLE,</b> ) Ser twarogowy 80 g ( <b>MLE,</b> ) Dżem 25 g Banan 180 g Kakao na mleku 200 ml ( <b>MLE, KOK,</b> )	Zupa szczawiowa z ziemniakami I 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SOJ, ORZ,</b> ) Filet drobiowy panierowany I 90 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ, ORZ,</b> ) Surówka z selera i marchwi I 150 g ( <b>MLE, SEL,</b> ) Kasza jęczmienna 180 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Kompot s 200 ml	Chleb graham . 50 g Chleb pszenno - żytni. 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE,</b> ) Masło (82% tł.) 15 g ( <b>MLE,</b> ) Szynka wieprzowa c 45 g Ogórek świeży 50 g Herbata 200 ml	Sok pomidorowy 1 szt ( <b>POM,</b> )	W.Ener: [kcal] 2 040,40 B: [g] 81,70 T: [g] 51,40 W: [g] 312,40 Sól [g] 4,70 Kw.tł.nasy. [g] 28,70 Bł: [g] 35,60 Sód: [mg] 1 871,10 W tym cukry: [g] 91,80
	02. Dieta łatwostrawna	Jogurt owocowy 150 g ( <b>MLE,</b> ) Bułka wrocławska pszenna 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE,</b> ) Masło (82% tł.) 15 g ( <b>MLE,</b> ) Miód naturalny 1 szt ( <b>MI,</b> ) Szynka wieprzowa 40 g Sałata 10 g Banan d 120 g Kakao na mleku 200 ml ( <b>MLE, KOK,</b> )	Zupa kalafiorowa II 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Udko gotowane II 120 g Marchew gotowana 150 g ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Ryż na sypko 180 g ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Kompot s 200 ml	Sałata 10 g Bułka wrocławska pszenna 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE,</b> ) Masło (82% tł.) 15 g ( <b>MLE,</b> ) Szynka drobiowa 40 g Pomidor 50 g ( <b>POM,</b> ) Herbata 200 ml	Sok pomidorowy 1 szt ( <b>POM,</b> )	W.Ener: [kcal] 2 147,70 B: [g] 83,80 T: [g] 74,20 W: [g] 282,30 Sól [g] 5,10 Kw.tł.nasy. [g] 37,60 Bł: [g] 28,70 Sód: [mg] 2 057,00 W tym cukry: [g] 87,80

### **Oznaczenia alergenów:**

*GLU PSZ - Zboża zawierające gluten  
pszenny,  
JAJ - Jaja i pochodne,  
RYB - Ryby i pochodne,  
MLE - Mleko i pochodne wraz z  
laktozą,  
SEL - Seler i pochodne,  
GOR - Gorczyca i pochodne,  
MLE b/LAK - Mleko i pochodne bez  
laktozy,  
SOJ - Soja i pochodne,  
SKO - Skorupiaki i pochodne,  
SO2 - Dwutlenek siarki, siarczyny,  
SEZ - Nasiona sezamu i pochodne,  
ORZ - Orzechy,  
MCK - Mięczaki i pochodne,  
GLU ŻYT - Zboża zawierające gluten  
żytni,  
GLU OW - Zboża zawierające gluten  
owsiany,  
GLU JĘCZ - Zboża zawierające gluten  
jęczmienny,*