

| | | 1 | 3 | 5 | 6 | 7 |
|-------------------------|------------------------|---|---|--|---------------------------------------|--|
| | | Śniadanie | Obiad | Kolacja | PN | SUMA |
| 2024-04-22 poniedziałek | 01. Dieta podstawowa | Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb razowy. 50 g Chleb pszenno - żytni. 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Masło (82% tł.) 15 g (<u>MLE,</u>) Paszтет drobiowy p 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u>) Pomidor 50 g (<u>POM,</u>) Jabłka 150 g Herbata 200 ml | Zupa fasolowa I 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SOJ, ORZ,</u>) Ryba w sosie greckim I 250 g (<u>GLU PSZ, RYB, MLE, SEL, GOR, SOJ, ORZ, POM,</u>) Ziemniaki 180 g Kompot s 200 ml | Chleb graham . 50 g Chleb pszenno - żytni. 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Masło (82% tł.) 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj I 60 g (<u>JAJ, MLE, GOR,</u>) Sałata 10 g Ogórek konserwowy 50 g Banan 180 g Herbata 200 ml | Kefir 150 g (<u>MLE,</u>) | W.Ener: [kcal] 2 221,3 B: [g] 96,4 T: [g] 68,6 W: [g] 325,9 Sól [g] 4,1 Kw.tł.nasy. [g] 29,4 Bł: [g] 42,4 Sód: [mg] 1 659,7 W tym cukry: [g] 107,6 |
| | 02. Dieta łatwostrawna | Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka wrocławska pszenna 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Masło (82% tł.) 15 g (<u>MLE,</u>) Parówka na gorąco 1 szt Pomidor 50 g (<u>POM,</u>) Jabłka 150 g Herbata 200 ml | Zupa szpinakowa II 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Pierogi leniwe z musem owocowym II 280 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Kompot s 200 ml | Bułka wrocławska pszenna 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Masło (82% tł.) 15 g (<u>MLE,</u>) Ryba w galarecie 130 g (<u>RYB,</u>) Sałata 10 g Herbata 200 ml | Kefir 150 g (<u>MLE,</u>) | W.Ener: [kcal] 2 230,1 B: [g] 102 T: [g] 83,8 W: [g] 282,2 Sól [g] 3,7 Kw.tł.nasy. [g] 40,3 Bł: [g] 30,8 Sód: [mg] 1 523,2 W tym cukry: [g] 72,3 |
| 2024-04-23 wtorek | 01. Dieta podstawowa | Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Chleb razowy. 50 g Chleb pszenno - żytni. 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Masło (82% tł.) 15 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 50 g (<u>POM,</u>) Połędwica drobiowa 40 g (<u>GOR, SOJ, SO2,</u>) Sałata 10 g Jabłka 150 g Herbata 200 ml | Zupa ogórkowa I 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SOJ, ORZ,</u>) Klopsiki w sosie własnym 110 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ, ORZ,</u>) Buraczki z cebulą I 150 g Kasza gryczana 180 g Kompot s 200 ml | Chleb graham . 50 g Chleb pszenno - żytni. 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Masło (82% tł.) 15 g (<u>MLE,</u>) Sałatka jarzynowa I 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ, SO2, ORZ,</u>) Sałata 10 g Herbata 200 ml | Jogurt owocowy 150 g (<u>MLE,</u>) | W.Ener: [kcal] 2 174,8 B: [g] 88,6 T: [g] 75,6 W: [g] 303,9 Sól [g] 5,3 Kw.tł.nasy. [g] 31,2 Bł: [g] 38,3 Sód: [mg] 2 142,2 W tym cukry: [g] 82,8 |
| | 02. Dieta łatwostrawna | Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Bułka wrocławska pszenna 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Masło (82% tł.) 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka biała 40 g Sałata 10 g Banan 180 g Herbata 200 ml | Zupa owsiankowa II 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Galantyna drobiowa II 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>) Bukiet warzyw(brokuł, kalafior, marchew) 150 g (<u>MLE,</u>) Ziemniaki 180 g Kompot s 200 ml | Bułka wrocławska pszenna 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Masło (82% tł.) 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj 60 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Pomidor 50 g (<u>POM,</u>) Sałata 10 g Herbata 200 ml | Serek Ziarnisty 1 szt (<u>MLE,</u>) | W.Ener: [kcal] 2 258,4 B: [g] 104,9 T: [g] 93,3 W: [g] 265,2 Sól [g] 4,8 Kw.tł.nasy. [g] 47,7 Bł: [g] 30,5 Sód: [mg] 1 940,4 W tym cukry: [g] 87,2 |
| 2024-04-24 środa | 01. Dieta podstawowa | Ryż na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb razowy. 50 g Chleb pszenno - żytni. 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Masło (82% tł.) 15 g (<u>MLE,</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE,</u>) Papryka konserwowa 40 g Sałata 10 g Kakao na mleku 200 ml (<u>MLE, KOK,</u>) | Zupa krupnik 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SOJ, ORZ,</u>) Kotlet drobiowy mielony I 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ, ORZ,</u>) Surówka z pora i jabłek I 150 g (<u>MLE,</u>) Ziemniaki 180 g Kompot s 200 ml | Chleb pszenno - żytni 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Masło (82% tł.) 15 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane 50 g (<u>JAJ,</u>) Ogórek świeży 50 g Herbata 200 ml | Wafle ryżowe. 10 g | W.Ener: [kcal] 2 179,8 B: [g] 99,9 T: [g] 79,1 W: [g] 272,3 Sól [g] 5,2 Kw.tł.nasy. [g] 39,2 Bł: [g] 26,9 Sód: [mg] 2 079,8 W tym cukry: [g] 62,9 |

| | | | | | | |
|---------------------|------------------------|---|--|--|---|--|
| 2024-04-24 środa | 02. Dieta łatwostrawna | Ryż na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka wrocławska pszenna 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Masło (82% tł.) 15 g (<u>MLE,</u>) Ser twarogowy 80 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g Jabłka 150 g Kakao na mleku 200 ml (<u>MLE, KOK,</u>) | Zupa ziemniaczana z pomidorami II 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, POM,</u>) Pulpety gotowane w sosie II 110 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>) Buraczki gotowane 130 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Kasza jęczmienna 180 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot s 200 ml | Bułka wrocławska pszenna 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Masło (82% tł.) 15 g (<u>MLE,</u>) Kiełbasa szynkowa 40 g Pomidor 50 g (<u>POM,</u>) Sałata 10 g Herbata 200 ml | Wafle ryżowe. 10 g | W.Ener: [kcal] 2 192,1 B: [g] 91,8 T: [g] 78,4 W: [g] 286,6 Kw.tł.nasy. [g] 43,9 Bł: [g] 30,2 Sód: [mg] 1 381,5 W tym cukry: [g] 88,1 |
| | 01. Dieta podstawowa | Kasza jaglana na mleku 300 ml (<u>MLE,</u>) Chleb razowy. 50 g Chleb pszenno - żytni. 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Masło (82% tł.) 15 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g Galaretką z kurczaka I 130 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SOJ, ORZ,</u>) Sałata 10 g Jabłka 150 g Herbata 200 ml | Zupa ziemniaczana z koperkiem I 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SOJ, ORZ,</u>) Bitki wieprzowe w sosie I 110 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SOJ, ORZ,</u>) Surówka z czerwonej kapusty 150 g Ryż na sypko 180 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Kompot s 200 ml | Chleb graham . 50 g Chleb pszenno - żytni. 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Masło (82% tł.) 15 g (<u>MLE,</u>) Baleron 40 g Sałata 10 g Papryka świeża 50 g Herbata 200 ml | Jogurt owocowy 150 g (<u>MLE,</u>) Bułka wrocławska pszenna. 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) | W.Ener: [kcal] 2 128,9 B: [g] 96,9 T: [g] 67,4 W: [g] 298,5 Sól [g] 5 Kw.tł.nasy. [g] 35,4 Bł: [g] 29,3 Sód: [mg] 2 015,5 W tym cukry: [g] 74 |
| 2024-04-25 czwartek | 02. Dieta łatwostrawna | Kasza jaglana na mleku 300 ml (<u>MLE,</u>) Bułka wrocławska pszenna 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Masło (82% tł.) 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka biała 40 g Pomidor 50 g (<u>POM,</u>) Jabłka 150 g Herbata 200 ml | Zupa ryżowa II 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Schab gotowany w sosie II 100 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Marchew gotowana 150 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Ziemniaki 180 g Kompot s 200 ml | Bułka wrocławska pszenna 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Masło (82% tł.) 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka konserwowa z indyka 40 g Sałatka jarzynowa II 80 g (<u>JAJ, MLE, SEL,</u>) Herbata 200 ml | Bułka wrocławska pszenna. 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Miód naturalny por 1 szt (<u>MI,</u>) | W.Ener: [kcal] 2 120,9 B: [g] 82,3 T: [g] 73 W: [g] 301,6 Sól [g] 5,2 Kw.tł.nasy. [g] 36,8 Bł: [g] 36,1 Sód: [mg] 2 062,7 W tym cukry: [g] 76,2 |
| | 01. Dieta podstawowa | Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb razowy. 50 g Chleb pszenno - żytni. 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Paszetowa drobiowa 70 g Ogórek konserwowy 50 g Banan 180 g Herbata 200 ml | Zupa barszcz ukraiński I 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SOJ, ORZ,</u>) Kotlety z jaj I 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Marchewka gotowana I 150 g (<u>MLE,</u>) Sałata 10 g Ziemniaki 180 g Kompot s 200 ml | Chleb graham . 50 g Chleb pszenno - żytni. 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Masło (82% tł.) 15 g (<u>MLE,</u>) Serek topiony 25 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 50 g (<u>POM,</u>) Jabłka 150 g Herbata 200 ml | Jogurt naturalny 150 g (<u>MLE,</u>) | W.Ener: [kcal] 2 389,9 B: [g] 85,5 T: [g] 89,7 W: [g] 330,8 Sól [g] 5,9 Kw.tł.nasy. [g] 40,4 Bł: [g] 41,1 Sód: [mg] 2 369,4 W tym cukry: [g] 123,7 |
| 2024-04-26 piątek | 02. Dieta łatwostrawna | Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka wrocławska pszenna 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Masło (82% tł.) 15 g (<u>MLE,</u>) Połędwica drobiowa 40 g (<u>GOR, SOJ, SO2,</u>) Sałata 10 g Banan 180 g Herbata 200 ml | Zupa jarzynowa II 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron z serem i musem owocowym II 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Kompot s 200 ml | Bułka wrocławska pszenna 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Masło (82% tł.) 15 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g Szynka drobiowa 40 g Sałata 10 g Pomidor 50 g (<u>POM,</u>) Jabłka 150 g Herbata 200 ml | Jogurt naturalny 150 g (<u>MLE,</u>) Pieczywo chrupkie 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) | W.Ener: [kcal] 2 114 B: [g] 72,3 T: [g] 63,8 W: [g] 312,7 Sól [g] 4,7 Kw.tł.nasy. [g] 35,5 Bł: [g] 25 Sód: [mg] 1 915,1 W tym cukry: [g] 113,4 |
| | 01. Dieta podstawowa | Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb razowy. 50 g Chleb pszenno - żytni. 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Masło (82% tł.) 15 g (<u>MLE,</u>) Połędwica drobiowa 40 g (<u>GOR, SOJ, SO2,</u>) Sałata 10 g Pomidor 50 g (<u>POM,</u>) Herbata 200 ml | Zupa zacierkowa I 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ, ORZ,</u>) Kotlet schabowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ, ORZ,</u>) Surówka z kiszzonej kapusty 150 g Ziemniaki 180 g Kompot s 200 ml | Chleb pszenno - żytni 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Masło (82% tł.) 15 g (<u>MLE,</u>) Twaróg z rzodkiewką 100 g (<u>MLE,</u>) Banan 180 g Herbata 200 ml | Sok warzywny 1 szt | W.Ener: [kcal] 2 056,5 B: [g] 93,3 T: [g] 54,4 W: [g] 314,4 Sól [g] 5 Kw.tł.nasy. [g] 29,8 Bł: [g] 29,9 Sód: [mg] 1 981,6 W tym cukry: [g] 82,3 |
| 2024-04-27 sobota | 01. Dieta podstawowa | Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb razowy. 50 g Chleb pszenno - żytni. 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Masło (82% tł.) 15 g (<u>MLE,</u>) Połędwica drobiowa 40 g (<u>GOR, SOJ, SO2,</u>) Sałata 10 g Pomidor 50 g (<u>POM,</u>) Herbata 200 ml | Zupa zacierkowa I 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ, ORZ,</u>) Kotlet schabowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ, ORZ,</u>) Surówka z kiszzonej kapusty 150 g Ziemniaki 180 g Kompot s 200 ml | Chleb pszenno - żytni 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Masło (82% tł.) 15 g (<u>MLE,</u>) Twaróg z rzodkiewką 100 g (<u>MLE,</u>) Banan 180 g Herbata 200 ml | Sok warzywny 1 szt | W.Ener: [kcal] 2 056,5 B: [g] 93,3 T: [g] 54,4 W: [g] 314,4 Sól [g] 5 Kw.tł.nasy. [g] 29,8 Bł: [g] 29,9 Sód: [mg] 1 981,6 W tym cukry: [g] 82,3 |

| | | | | | | |
|------------------------|------------------------|---|--|--|--|--|
| 2024-04-27 sobota | 02. Dieta łatwostrawna | Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka wrocławska pszenna 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Masło (82% tł.) 15 g (<u>MLE,</u>) Szyńka biała 40 g Sałata 10 g Jabłka 150 g Herbata 200 ml | Zupa pomidorowa z makaronem II 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, POM,</u>) Budyń mięsny 110 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>) Buraczki gotowane 150 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Ziemniaki 180 g Kompot s 200 ml | Salata 10 g Bułka wrocławska pszenna 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Masło (82% tł.) 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj 60 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Pomidor 50 g (<u>POM,</u>) Herbata 200 ml | Pieczywo chrupkie 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) | W.Ener: [kcal] 2 047,6 B: [g] 85,8 T: [g] 83,1 W: [g] 240,6 Sól [g] 3,6 Kw.tł.nasy. [g] 42,7 Bł: [g] 27,9 Sód: [mg] 1 395,5 W tym cukry: [g] 76,8 |
| | 2024-04-28 niedziela | 01. Dieta podstawowa | Bułka kajzerka 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Chleb razowy 50 g Masło (82% tł.) 15 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane 50 g (<u>JAJ,</u>) Szyńka konserwowa z indyka 40 g Sałata 10 g Ogórek świeży 50 g Kakao na mleku 200 ml (<u>MLE, KOK,</u>) | Rosół z makaronem 350 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ, ORZ,</u>) Udka pieczone I 120 g Bukiet warzyw(brokuł, kalafior, marchew) 150 g (<u>MLE,</u>) Ziemniaki 180 g Kompot s 200 ml | Chleb graham . 50 g Chleb pszenno - żytni. 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Masło (82% tł.) 15 g (<u>MLE,</u>) Szyńka biała 40 g Pomidor 50 g (<u>POM,</u>) Banan 180 g Herbata 200 ml | Jogurt naturalny 150 g (<u>MLE,</u>) |
| 02. Dieta łatwostrawna | | Jogurt owocowy 150 g (<u>MLE,</u>) Bułka wrocławska pszenna 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Masło (82% tł.) 15 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane 50 g (<u>JAJ,</u>) Szyńka mozaikowa 40 g Pomidor 50 g (<u>POM,</u>) Sałata 10 g Kakao na mleku 200 ml (<u>MLE, KOK,</u>) Pomidor 50 g (<u>POM,</u>) | Marchew gotowana 150 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Zupa zacierkowa II 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>) Filet drobiowy z warzywami 110 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 180 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Kompot s 200 ml Marchew gotowana 150 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) | Bułka wrocławska pszenna 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Masło (82% tł.) 15 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g Twaróg z mlekiem 100 g (<u>MLE,</u>) Jabłka 150 g Herbata 200 ml Dżem 25 g Wafle ryżowe. 10 g | Sok pomidorowy 1 szt (<u>POM,</u>) Wafle ryżowe. 10 g | W.Ener: [kcal] 2 395,4 B: [g] 108,1 T: [g] 76,2 W: [g] 306,6 Sól [g] 4,1 Kw.tł.nasy. [g] 41,3 Bł: [g] 44,2 Sód: [mg] 1 628,3 W tym cukry: [g] 79,4 |

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 JEĆZ - Zboża zawierające gluten jęczmienny,*