

		1	3	5	6	7
		Śniadanie	Obiad	Kolacja	PN	SUMA
2024-12-30 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 ciechanowski 100 g Pomidor 50 g ( <u>POM,</u> ) Herbata 200 ml	Zupa ogórkowa 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> ) Salata 10 g Ogórek konserwowy 50 g Jabłka 150 g Herbata 200 ml	Serek Homogenizowany 1 szt ( <u>MLE,</u> )	W.Ener: [kcal] 2 263 B: [g] 105,1 T: [g] 83,4 W: [g] 287,1 Sól [g] 6,1 Kw.tł.nasy. [g] 38,4 Bt: [g] 32,1 Sód: [mg] 2 413,6 W tym cukry: [g] 96,1
	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> ) Salata 10 g Herbata 200 ml	Serek wiejski lekki 1 szt ( <u>MLE b/LAK,</u> )	W.Ener: [kcal] 2 276,6 B: [g] 113,4 T: [g] 85,3 W: [g] 278,7 Sól [g] 3,6 Kw.tł.nasy. [g] 41,5 Bt: [g] 30,8 Sód: [mg] 1 466,2 W tym cukry: [g] 66,1
2024-12-31 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> ) Poledwica drobiowa 40 g ( <u>GOR, SOJ, SO2,</u> ) Salata 10 g Jabłka 150 g Herbata 200 ml	Zupa fasolowa 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> ) Salatka jarzynowa I 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ, SO2, ORZ,</u> ) Salata 10 g Herbata 200 ml Serek twarogowy śmiet 1p-16g 16 g ( <u>MLE b/LAK,</u> )	Jogurt owocowy 150 g ( <u>MLE,</u> )	W.Ener: [kcal] 2 336 B: [g] 101,7 T: [g] 77,3 W: [g] 331,3 Sól [g] 4,9 Kw.tł.nasy. [g] 33 Bt: [g] 46,4 Sód: [mg] 1 960,5 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 Salata 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> ) 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> ) Pasta z jaj 60 g ( <u>JAJ, MLE,</u> ) Pomidor 50 g ( <u>POM,</u> ) Salata 10 g Herbata 200 ml	Serek Ziarnisty 1 szt ( <u>MLE,</u> )	W.Ener: [kcal] 2 366,4 B: [g] 111,6 T: [g] 91,5 W: [g] 291,8 Sól [g] 5,6 Kw.tł.nasy. [g] 46,3 Bt: [g] 35 Sód: [mg] 2 237,7 W tym cukry: [g] 94,1
2025-01-01 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 Salata 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> ) Marchewka z groszkiem I 150 g ( <u>GLU PSZ, MLE, SO2,</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> ) Pomidor 50 g ( <u>POM,</u> ) Herbata 200 ml	Wafle ryżowe. 15 g	W.Ener: [kcal] 2 235,2 B: [g] 99,2 T: [g] 81,4 W: [g] 278,8 Sól [g] 5,5 Kw.tł.nasy. [g] 41 Bt: [g] 29,2 Sód: [mg] 2 150 W tym cukry: [g] 65

2025-01-01 środa	02. Dieta łatwostrawna	Ryż 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> ) Ser twarogowy 80 g ( <b>MLE,</b> ) Dżem 25 g Jabłka 150 g Kakao na mleku 200 ml ( <b>MLE, KOK,</b> )	Zupa ziemniaczana z pomidorami 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 130 g ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Kasza jęczmienna 180 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Kompot s 200 ml	Bułka wrocławska pszenna 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE,</b> ) Masło (82% tł.) 15 g ( <b>MLE,</b> ) Kiełbasa szynkowa 40 g Pomidor 50 g ( <b>POM,</b> ) Sałata 10 g Herbata 200 ml	Wafle ryżowe. 15 g	W.Ener: [kcal] 2 210,6 B: [g] 92,2 T: [g] 78,4 W: [g] 286,6 Kw.tł.nasy. [g] 44 Bł: [g] 30,6 Sód: [mg] 1 381,5 W tym cukry: [g] 88,1
2025-01-02 czwartek	01. Dieta podstawowa	Kasza jaglana na mleku 300 ml ( <b>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> ) Dżem 25 g Galaretką z kurczaka I 130 g ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SOJ, ORZ,</b> ) Sałata 10 g Jabłka 150 g Herbata 200 ml	Zupa ziemniaczana z koperkiem I 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SOJ, ORZ,</b> ) Bitka wołowa w sosie własnym 100 g ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SOJ, ORZ,</b> ) Surówka z pora i jabłek I 150 g ( <b>MLE,</b> ) Ryż na sypko 180 g ( <b>GLU PSZ, 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> ) Baleron 40 g Serek twar Almette 1p-30g 30 g ( <b>MLE b/LAK,</b> ) Papryka świeża 50 g Sałata 10 g Herbata 200 ml	Jogurt owocowy 150 g ( <b>MLE,</b> )	W.Ener: [kcal] 2 094,2 B: [g] 78,2 T: [g] 70,4 W: [g] 301,8 Sól [g] 3,5 Kw.tł.nasy. [g] 38,7 Bł: [g] 33,1 Sód: [mg] 1 385,4 W tym cukry: [g] 76,6
	02. Dieta łatwostrawna	Kasza jaglana na mleku 300 ml ( <b>MLE,</b> ) Bułka wrocławska pszenna 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE,</b> ) Masło (82% tł.) 15 g ( <b>MLE,</b> ) Szynka biała 40 g Sałata 10 g Pomidor 50 g ( <b>POM,</b> ) Jabłka 150 g Herbata 200 ml	Zupa ryżowa II 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Schab gotowany w sosie II 100 g ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Marchew gotowana 150 g ( <b>GLU PSZ, 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> ) Serek twar Almette 1p-30g 30 g ( <b>MLE b/LAK,</b> ) Jajko gotowane 50 g ( <b>JAJ,</b> ) Sałata 10 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] 2 080,1 B: [g] 81,8 T: [g] 78,9 W: [g] 274 Sól [g] 3,5 Kw.tł.nasy. [g] 43,4 Bł: [g] 30,5 Sód: [mg] 1 377 W tym cukry: [g] 66,1
2025-01-03 piątek	01. Dieta podstawowa	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Chleb razowy. 50 g Chleb pszenno - żytni. 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE,</b> ) Salceson 70 g Ogórek konserwowy 50 g Herbata 200 ml	Zupa barszcz ukraiński I 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SOJ, ORZ,</b> ) Kotlety z jaj I 90 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE,</b> ) Surówka z marchwi i chrzanu I 150 g ( <b>MLE,</b> ) Sałata 10 g Ziemniaki 180 g 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> ) Serek kanapkowy w plastrach 40 g ( <b>MLE b/LAK,</b> ) Pomidor 50 g ( <b>POM,</b> ) Jabłka 150 g Herbata 200 ml	Jogurt naturalny 150 g ( <b>MLE,</b> )	W.Ener: [kcal] 2 102 B: [g] 84,6 T: [g] 74,4 W: [g] 292,7 Sól [g] 5 Kw.tł.nasy. [g] 30,5 Bł: [g] 38,6 Sód: [mg] 2 025,5 W tym cukry: [g] 91,1
	02. Dieta łatwostrawna	Płatki owsiane 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> ) Poledwica drobiowa 40 g ( <b>GOR, SOJ, SO2,</b> ) Sałata 10 g Banan 180 g Herbata 200 ml	Zupa jarzynowa II 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Makaron z serem i musem owocowym II 300 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE,</b> ) Kompot s 200 ml	Bułka wrocławska pszenna 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE,</b> ) Masło (82% tł.) 15 g ( <b>MLE,</b> ) Dżem 25 g Szynka drobiowa 40 g Sałata 10 g Pomidor 50 g ( <b>POM,</b> ) Jabłka 150 g Herbata 200 ml	Jogurt naturalny 150 g ( <b>MLE,</b> ) Pieczywo chrupkie 30 g ( <b>GLU PSZ,</b> )	W.Ener: [kcal] 2 114 B: [g] 72,3 T: [g] 63,8 W: [g] 312,7 Sól [g] 3,7 Kw.tł.nasy. [g] 35,5 Bł: [g] 25 Sód: [mg] 1 526,9 W tym cukry: [g] 113,4
2025-01-04 sobota	01. Dieta podstawowa	Kasza manna 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> ) Poledwica drobiowa 40 g ( <b>GOR, SOJ, SO2,</b> ) Pomidor 50 g ( <b>POM,</b> ) Sałata 10 g Herbata 200 ml	Zupa zacierkowa I 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ, ORZ,</b> ) Kotlet schabowy 90 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ, ORZ,</b> ) Surówka z pora i jabłek I 150 g ( <b>MLE,</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> ) Miód naturalny 1 szt ( <b>MI,</b> ) Twaróg z rzodkiewką 100 g ( <b>MLE,</b> ) Banan 180 g Herbata 200 ml	Sok warzywny 1 szt	W.Ener: [kcal] 2 219,3 B: [g] 95,2 T: [g] 54,2 W: [g] 351,1 Sól [g] 4,3 Kw.tł.nasy. [g] 29,8 Bł: [g] 33 Sód: [mg] 1 722,1 W tym cukry: [g] 88,5

2025-01-04 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	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	Pieczywo chrupkie 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Serek twarogowy śmiet 1p-16g 16 g ( <u>MLE b/LAK,</u> )	W.Ener: [kcal] 2 092,7 B: [g] 87,1 T: [g] 87,3 W: [g] 241,2 Sól [g] 3,6 Kw.tł.nasy. [g] 46,5 Bł: [g] 27,9 Sód: [mg] 1 395,5 W tym cukry: [g] 76,8
2025-01-05 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> ) Szyńka konserwowa z indyka 40 g Jajko gotowane 50 g ( <u>JAJ,</u> ) Ogórek świeży 50 g Sałata 10 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 owocowy 150 g ( <u>MLE,</u> )	W.Ener: [kcal] 2 130,3 B: [g] 112,8 T: [g] 85,2 W: [g] 240 Sól [g] 4,9 Kw.tł.nasy. [g] 38,8 Bł: [g] 23,7 Sód: [mg] 1 931,6 W tym cukry: [g] 76,5
	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> )	Zupa zacierkowa II 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u> ) Filet drobiowy z warzywami 110 g ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Marchew gotowana 150 g ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Ryż na sypko 180 g ( <u>GLU PSZ, 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 Twaróg z mlekiem 100 g ( <u>MLE,</u> ) Jabłka 150 g Herbata 200 ml	Sok pomidorowy 1 szt ( <u>POM,</u> ) Wafle ryżowe. 10 g	W.Ener: [kcal] 2 163 B: [g] 103,6 T: [g] 71,1 W: [g] 267,7 Sól [g] 3,6 Kw.tł.nasy. [g] 38,4 Bł: [g] 34,5 Sód: [mg] 1 459 W tym cukry: [g] 67,8

**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,*