

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-11-13 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> ) 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 musiem 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> )	<b>W.Ener: [kcal] 2 331,60</b> <b>B: [g] 134,20</b> <b>T: [g] 43,10</b> <b>W: [g] 371,10</b> <b>Sól [g] 4,10</b> <b>Kw.tł.nasy. [g] 22,30</b> <b>Bf: [g] 38,40</b> <b>Sód: [mg] 1 616,80</b> <b>W tym cukry: [g] 151,00</b>
	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>GÓR, 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> )	<b>W.Ener: [kcal] 2 132,70</b> <b>B: [g] 95,10</b> <b>T: [g] 71,00</b> <b>W: [g] 293,60</b> <b>Sól [g] 4,20</b> <b>Kw.tł.nasy. [g] 37,50</b> <b>Bf: [g] 30,50</b> <b>Sód: [mg] 1 659,60</b> <b>W tym cukry: [g] 105,40</b>
2023-11-14 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>GÓR, SOJ, SO2,</b> ) Sałata 10 g Banan 180 g Herbata 200 ml	Zupa brokułowa z ziemniakami I 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SOJ, ORZ,</b> ) Pieczeń rzymska I 90 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ, ORZ,</b> ) Buraczki gotowane 150 g ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) 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> )	<b>W.Ener: [kcal] 2 428,80</b> <b>B: [g] 92,50</b> <b>T: [g] 70,10</b> <b>W: [g] 374,30</b> <b>Sól [g] 4,70</b> <b>Kw.tł.nasy. [g] 36,80</b> <b>Bf: [g] 33,70</b> <b>Sód: [mg] 1 847,20</b> <b>W tym cukry: [g] 119,20</b>
	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 40 g Sałata 10 g Banan 180 g Herbata 200 ml	Zupa krupnik II 300 ml ( <b>GLU PSZ, 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>GÓR, SOJ, SO2,</b> ) Pomidor 50 g ( <b>POM,</b> ) Sałata 10 g Jabłka 150 g Herbata 200 ml	Jogurt naturalny 150 g ( <b>MLE,</b> )	<b>W.Ener: [kcal] 1 969,70</b> <b>B: [g] 80,10</b> <b>T: [g] 63,10</b> <b>W: [g] 284,50</b> <b>Sól [g] 5,00</b> <b>Kw.tł.nasy. [g] 35,80</b> <b>Bf: [g] 27,20</b> <b>Sód: [mg] 2 019,70</b> <b>W tym cukry: [g] 105,80</b>
2023-11-15 środa	01. Dieta podstawowa	Ryż 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	Wafle ryżowe.. 15 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Dżem 25 g	<b>W.Ener: [kcal] 2 332,40</b> <b>B: [g] 84,50</b> <b>T: [g] 60,40</b> <b>W: [g] 359,30</b> <b>Sól [g] 4,70</b> <b>Kw.tł.nasy. [g] 27,10</b> <b>Bf: [g] 27,60</b> <b>Sód: [mg] 1 895,50</b> <b>W tym cukry: [g] 96,10</b>
	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> ) Galaretką z kurczaka II 130 g Sałata 10 g Banan 180 g Herbata 200 ml	Zupa ziemniaczana z koperkiem 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Potrawka z szynki II 150 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Marchew gotowana 150 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> ) Szynka konserwowa 40 g Pomidor 50 g ( <b>POM,</b> ) Sałata 10 g Herbata 200 ml	Wafle ryżowe. 30 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Dżem 25 g	<b>W.Ener: [kcal] 2 225,60</b> <b>B: [g] 90,60</b> <b>T: [g] 73,60</b> <b>W: [g] 305,90</b> <b>Sól [g] 5,20</b> <b>Kw.tł.nasy. [g] 40,80</b> <b>Bf: [g] 34,60</b> <b>Sód: [mg] 2 083,00</b> <b>W tym cukry: [g] 95,10</b>
2023-11-16 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> ) 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 neapolitańska I 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</b> ) Kapusta faszerowana w sosie pomidorowym 180 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ, ORZ, POM,</b> ) Ziemniaki 180 g Kompot s 200 ml	Chleb razowy. 50 g Chleb pszenno - żytni. 50 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> ) Herbata 200 ml	Serek Ziarnisty 1 szt ( <b>MLE,</b> )	<b>W.Ener: [kcal] 2 144,10</b> <b>B: [g] 116,40</b> <b>T: [g] 70,50</b> <b>W: [g] 275,20</b> <b>Sól [g] 6,10</b> <b>Kw.tł.nasy. [g] 35,80</b> <b>Bf: [g] 27,70</b> <b>Sód: [mg] 2 441,80</b> <b>W tym cukry: [g] 74,40</b>

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-11-16 czwartek	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> ), Twaróg z mlekiem 100 g ( <b>MLE</b> ), Jabłka 150 g Herbata 200 ml	Zupa wiejska II 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</b> ), Filet drobiowy gotowany w sosie II 110 g ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ), Buraczki gotowane 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> ), Szynka konserwowa 40 g Salata 10 g Banan 180 g Herbata 200 ml	Ciasto drożdżowe 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE</b> )	<b>W.Ener:</b> [kcal] 2 385,80 <b>B:</b> [g] 99,70 <b>T:</b> [g] 71,60 <b>W:</b> [g] 354,00 <b>Sól</b> [g] 4,20 <b>Kw.tł.nasy.</b> [g] 41,20 <b>Bf:</b> [g] 36,40 <b>Sód:</b> [mg] 1 670,90 <b>W tym cukry:</b> [g] 131,80
	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> ), Salceson 70 g Ogórek konserwowy 50 g Salata 10 g Herbata 200 ml	Zupa jarzynowa I 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SOJ, SO2, ORZ</b> ), Pyzy ziemniaczane 270 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ), Surówka z marchwi i chrzanzu I 150 g ( <b>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> ), Pasta rybna 80 g ( <b>GLU PSZ</b> ), Salata 10 g Banan 180 g Herbata 200 ml	Jogurt naturalny 150 g ( <b>MLE</b> )	<b>W.Ener:</b> [kcal] 2 447,20 <b>B:</b> [g] 61,80 <b>T:</b> [g] 90,70 <b>W:</b> [g] 365,30 <b>Sól</b> [g] 4,30 <b>Kw.tł.nasy.</b> [g] 34,30 <b>Bf:</b> [g] 38,60 <b>Sód:</b> [mg] 1 672,90 <b>W tym cukry:</b> [g] 105,60
2023-11-17 piątek	02. Dieta łatwostrawna	Bułka wrocławska pszenna 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE</b> ), Kasza jęczmienna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ), Masło (82% tł.) 15 g ( <b>MLE</b> ), Pasta z jaj 60 g ( <b>JAJ, MLE</b> ), Salata 10 g Pomidor 50 g ( <b>POM</b> ), Herbata 200 ml	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami II 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ), Ryba miruna na parze 170 g ( <b>RYB, MLE</b> ), Sos koperkowy 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> ), Dżem 25 g Szynka mozaikowa 40 g Salata 0 g Banan 180 g Herbata 200 ml	Serek Ziarnisty 1 szt ( <b>MLE</b> )	<b>W.Ener:</b> [kcal] 2 144,80 <b>B:</b> [g] 76,40 <b>T:</b> [g] 85,10 <b>W:</b> [g] 281,90 <b>Sól</b> [g] 5,60 <b>Kw.tł.nasy.</b> [g] 49,20 <b>Bf:</b> [g] 26,10 <b>Sód:</b> [mg] 2 247,70 <b>W tym cukry:</b> [g] 104,20
	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 40 g Salata 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> ), Salata 10 g Herbata 200 ml	Miód naturalny por 1 szt ( <b>MI</b> ), Pieczywo chrupkie 30 g ( <b>GLU PSZ</b> )	<b>W.Ener:</b> [kcal] 2 390,20 <b>B:</b> [g] 93,60 <b>T:</b> [g] 82,50 <b>W:</b> [g] 322,60 <b>Sól</b> [g] 5,10 <b>Kw.tł.nasy.</b> [g] 44,10 <b>Bf:</b> [g] 32,00 <b>Sód:</b> [mg] 2 054,90 <b>W tym cukry:</b> [g] 88,50
2023-11-18 sobota	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 40 g Salata 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> )	<b>W.Ener:</b> [kcal] 2 405,00 <b>B:</b> [g] 97,60 <b>T:</b> [g] 75,10 <b>W:</b> [g] 339,00 <b>Sól</b> [g] 3,80 <b>Kw.tł.nasy.</b> [g] 42,30 <b>Bf:</b> [g] 32,10 <b>Sód:</b> [mg] 1 528,80 <b>W tym cukry:</b> [g] 136,50
	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> )	<b>W.Ener:</b> [kcal] 2 209,70 <b>B:</b> [g] 86,10 <b>T:</b> [g] 53,30 <b>W:</b> [g] 331,30 <b>Sól</b> [g] 5,30 <b>Kw.tł.nasy.</b> [g] 29,10 <b>Bf:</b> [g] 36,60 <b>Sód:</b> [mg] 2 102,90 <b>W tym cukry:</b> [g] 88,80

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-11-19 niedziela	02. Dieta łatwostrawna	Jogurt owocowy 150 g ( <i>MLE,</i> ) Bułka wrocławska pszenna 100 g ( <i>GLU PSZ, JAJ,</i> <i>MLE,</i> ) Masło (82% tł.) 15 g ( <i>MLE,</i> ) Miód naturalny 1 szt ( <i>MI,</i> ) Szynka wieprzowa 40 g Salata 10 g Banan d 120 g Kakao na mleku 200 ml ( <i>MLE, KOK,</i> )	Zupa kalafiorowa II 300 ml ( <i>GLU PSZ, MLE, SEL,</i> ) Udko gotowane II 120 g Marchew gotowana 150 g ( <i>GLU PSZ, MLE,</i> ) Ryż na sypko 180 g ( <i>GLU</i> <i>PSZ, MLE,</i> ) Kompot s 200 ml	Salata 10 g Bułka wrocławska pszenna 100 g ( <i>GLU PSZ, JAJ,</i> <i>MLE,</i> ) Masło (82% tł.) 15 g ( <i>MLE,</i> ) Szynka drobiowa 40 g Pomidor 50 g ( <i>POM,</i> ) Herbata 200 ml	Sok pomidorowy 1 szt ( <i>POM,</i> )	<b>W.Ener: [kcal] 2 148,00</b> <b>B: [g] 84,60</b> <b>T: [g] 74,20</b> <b>W: [g] 282,50</b> <b>Sól [g] 5,10</b> <b>Kw.tł.nasy. [g] 37,60</b> <b>BI: [g] 28,70</b> <b>Sód: [mg] 2 058,30</b> <b>W tym cukry: [g] 85,70</b>

### **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,*