

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-01 poniedziałek	01. Dieta podstawowa	Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, 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> ) Pomidor 50 g ( <b>POM,</b> ) Polewka drobiowa 40 g ( <b>GOR, SOJ, SO2,</b> ) Sałata 10 g Jabłka 150 g Herbata 200 ml	Zupa ogórkowa I 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SOJ, ORZ,</b> ) Klopsiki w sosie własnym 110 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ, ORZ,</b> ) Buraczki z cebulą I 150 g Kasza gryczana 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> ) Sałatka jarzynowa I 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ, SO2, ORZ,</b> ) Sałata 10 g Herbata 200 ml	Banan 180 g	W.Ener: [kcal] 2 361,70 B: [g] 86,70 T: [g] 74,50 W: [g] 356,50 Sól [g] 5,30 Kw.tł.nasy. [g] 30,30 Bł: [g] 41,50 Sód: [mg] 2 160,20 W tym cukry: [g] 125,90
	02. Dieta łatwostrawna	Zacierka 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 biała 40 g Sałata 10 g Banan 180 g Herbata 200 ml	Zupa owsiankowa II 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Galantyna drobiowa II 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</b> ) Bukiet warzyw ( brokuł, kawałki, marchew) 150 g ( <b>MLE,</b> ) Ziemniaki 180 g 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> ) Pasta z jaj 60 g ( <b>JAJ, MLE,</b> ) Pomidor 50 g ( <b>POM,</b> ) Jabłka 150 g Herbata 200 ml	Serek Homogenizowany 1 szt ( <b>MLE,</b> )	W.Ener: [kcal] 2 497,90 B: [g] 103,20 T: [g] 96,40 W: [g] 319,10 Sól [g] 4,70 Kw.tł.nasy. [g] 48,40 Bł: [g] 33,50 Sód: [mg] 1 890,60 W tym cukry: [g] 137,20
2024-01-02 wtorek	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> ) Masło (82% tł.) 15 g ( <b>MLE,</b> ) Parówka na gorąco 1 szt Pomidor 50 g ( <b>POM,</b> ) Jabłka 150 g Herbata 200 ml	Zupa fasolowa I 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SOJ, ORZ,</b> ) Ryba w sosie greckim I 250 g ( <b>GLU PSZ, RYB, MLE, SEL, GOR, SOJ, ORZ, POM,</b> ) 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> ) Pasta z jaj I 60 g ( <b>JAJ, MLE, GOR,</b> ) Sałata 10 g Ogórek konserwowy 50 g Banan 180 g Herbata 200 ml	Kefir 150 g ( <b>MLE,</b> )	W.Ener: [kcal] 2 470,20 B: [g] 102,30 T: [g] 89,30 W: [g] 335,60 Sól [g] 5,50 Kw.tł.nasy. [g] 39,00 Bł: [g] 42,50 Sód: [mg] 2 244,20 W tym cukry: [g] 119,10
	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> ) Parówka na gorąco 1 szt Pomidor 50 g ( <b>POM,</b> ) Jabłka 150 g Herbata 200 ml	Zupa szpinakowa II 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Pierogi leniwe z musem owocowym II 280 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> ) Ryba w galarecie 130 g ( <b>RYB,</b> ) Sałata 10 g Herbata 200 ml	Kefir 150 g ( <b>MLE,</b> )	W.Ener: [kcal] 2 308,00 B: [g] 102,00 T: [g] 83,80 W: [g] 301,70 Sól [g] 5,20 Kw.tł.nasy. [g] 40,30 Bł: [g] 30,80 Sód: [mg] 2 105,60 W tym cukry: [g] 91,70
2024-01-03 środa	01. Dieta podstawowa	Ryż 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> ) Ser żółty 40 g ( <b>MLE,</b> ) Papryka konserwowa 40 g Sałata 10 g Kakao na mleku 200 ml ( <b>MLE, KOK,</b> )	Zupa krupnik 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SOJ, ORZ,</b> ) Kotlet drobiowy mielony I 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> ) Jajko gotowane 50 g ( <b>JAJ,</b> ) Ogórek świeży 50 g Herbata 200 ml	Wafle ryżowe. 10 g	W.Ener: [kcal] 2 223,80 B: [g] 99,90 T: [g] 79,10 W: [g] 283,30 Sól [g] 5,20 Kw.tł.nasy. [g] 39,20 Bł: [g] 26,90 Sód: [mg] 2 079,90 W tym cukry: [g] 73,90

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-03 środa	02. Dieta latwostrawna	Ryż na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Bułka wrocławska pszenna 100 g (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Masło (82% tł.) 15 g (MLE,) Ser twarogowy 80 g (MLE,) Dżem 25 g Jabłka 150 g Kakao na mleku 200 ml (MLE, KOK,)	Zupa ziemniaczana z pomidorami II 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, POM,) Pulpety gotowane w sosie II 110 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,) Buraczki gotowane 130 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,) Kiełbasa szynkowa 40 g Pomidor 50 g (POM,) Sałata 10 g Herbata 200 ml	Wafle ryżowe. 10 g	W.Ener: [kcal] 2 246,30 B: [g] 91,80 T: [g] 78,40 W: [g] 300,20 Sól [g] 4,60 Kw.tł.nasy. [g] 43,90 Bł: [g] 30,20 Sód: [mg] 1 803,50 W tym cukry: [g] 101,60
	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,) Galarotka z kurczaka I 130 g (GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SOJ, ORZ,) Sałata 10 g Jabłka 150 g Herbata 200 ml	Zupa ziemniaczana z koperkiem I 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SOJ, ORZ,) Bitki wieprzowe w sosie I 110 g (GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SOJ, ORZ,) Surówka z czerwonej kapusty 150 g Ryż na sypko 180 g (GLU PSZ, MLE,) Kompot s 200 ml	Chleb graham. 50 g Chleb pszenno - żytni. 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Masło (82% tł.) 15 g (MLE,) Baleron 40 g Sałata 10 g Papryka świeża 50 g Herbata 200 ml	Jogurt owocowy 150 g (MLE,)	W.Ener: [kcal] 2 111,50 B: [g] 95,80 T: [g] 66,90 W: [g] 296,20 Sól [g] 5,00 Kw.tł.nasy. [g] 35,30 Bł: [g] 29,10 Sód: [mg] 2 006,30 W tym cukry: [g] 88,80
2024-01-04 czwartek	02. Dieta latwostrawna	Kasza jaglana na mleku 300 ml (MLE,) Bułka wrocławska pszenna 100 g (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Masło (82% tł.) 15 g (MLE,) Szynka biała 40 g Pomidor 50 g (POM,) Jabłka 150 g Herbata 200 ml	Zupa ryżowa II 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Schab gotowany w sosie II 100 g (GLU PSZ, MLE, SEL,) Marchew gotowana 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 Sałatka jarzynowa II 80 g (JAJ, MLE, SEL,) Herbata 200 ml	Bułka wrocławska pszenna. 40 g (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Miód naturalny por 1 szt (MI,)	W.Ener: [kcal] 2 174,80 B: [g] 82,30 T: [g] 73,00 W: [g] 315,10 Sól [g] 5,20 Kw.tł.nasy. [g] 36,80 Bł: [g] 36,10 Sód: [mg] 2 063,00 W tym cukry: [g] 89,70
	01. Dieta podstawowa	Płatki owsiane na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb razowy. 50 g Chleb pszenno - żytni. 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Paszetowa drobiowa 70 g Ogórek konserwowy 50 g Jabłka 150 g Herbata 200 ml	Zupa barszcz ukraiński I 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SOJ, ORZ,) Kotlety z jaj I 90 g (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Marchewka gotowana I 150 g (MLE,) Sałata 10 g Ziemniaki 180 g Kompot s 200 ml	Chleb graham. 50 g Chleb pszenno - żytni. 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Masło (82% tł.) 15 g (MLE,) Serek topiony 25 g (MLE,) Pomidor 50 g (POM,) Banan 180 g Herbata 200 ml	Pieczewo chrupkie 30 g (GLU PSZ,) Dżem 25 g	W.Ener: [kcal] 2 443,40 B: [g] 80,30 T: [g] 86,90 W: [g] 343,50 Sól [g] 5,70 Kw.tł.nasy. [g] 38,60 Bł: [g] 42,00 Sód: [mg] 2 275,10 W tym cukry: [g] 128,90
2024-01-05 piątek	02. Dieta latwostrawna	Płatki owsiane na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Bułka wrocławska pszenna 100 g (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Masło (82% tł.) 15 g (MLE,) Ryba w galarecie 130 g (RYB,) Sałata 10 g Banan 180 g Herbata 200 ml	Zupa jarzynowa II 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Makaron z serem i musem owocowym II 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Kompot s 200 ml	Bułka wrocławska pszenna 100 g (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Masło (82% tł.) 15 g (MLE,) Dżem 25 g Szynka drobiowa 40 g Sałata 10 g Jabłka 150 g Herbata 200 ml	Jogurt naturalny 150 g (MLE,)	W.Ener: [kcal] 2 167,90 B: [g] 89,10 T: [g] 62,20 W: [g] 325,60 Sól [g] 4,40 Kw.tł.nasy. [g] 35,00 Bł: [g] 24,70 Sód: [mg] 1 785,50 W tym cukry: [g] 125,00

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-06 sobota	01. Dieta podstawowa	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLUPSZ, MLE,</b> ) Chleb razowy . 50 g Chleb pszenno - żytni. 50 g ( <b>GLUPSZ, JAJ, MLE,</b> ) Masło (82% tł.) 15 g ( <b>MLE,</b> ) Poledwica drobiowa 40 g ( <b>GOR, SOJ, SO2,</b> ) Sałata 10 g Pomidor 50 g ( <b>POM,</b> ) Herbata 200 ml	Zupa zacierkowa I 300 ml ( <b>GLUPSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ, ORZ,</b> ) Kotlet schabowy 90 g ( <b>GLUPSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ, ORZ,</b> ) Surówka z kiszonej kapusty 150 g Ziemniaki 180 g Kompot s 200 ml	Chleb pszenno - żytni 100 g ( <b>GLUPSZ, JAJ, MLE,</b> ) Masło (82% tł.) 15 g ( <b>MLE,</b> ) Twaróg z rzodkiewką 100 g ( <b>MLE,</b> ) Jabłka 150 g Herbata 200 ml	Sok warzywny 1 szt	W.Ener: [kcal] 2 004,80 B: [g] 92,10 T: [g] 54,40 W: [g] 302,30 Sól [g] 5,00 Kw.tł.nasy. [g] 29,60 Bł: [g] 29,80 Sód: [mg] 1 983,00 W tym cukry: [g] 74,30
	02. Dieta łatwostrawna	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLUPSZ, MLE,</b> ) Bułka wrocławska pszenna 100 g ( <b>GLUPSZ, JAJ, MLE,</b> ) Masło (82% tł.) 15 g ( <b>MLE,</b> ) Szynka biała 40 g Sałata 10 g Jabłka 150 g Herbata 200 ml	Zupa pomidorowa z makaronem II 300 ml ( <b>GLUPSZ, JAJ, MLE, SEL, POM,</b> ) Budyń miękki 110 g ( <b>GLUPSZ, JAJ, MLE, SEL,</b> ) Buraczki gotowane 150 g ( <b>GLUPSZ, MLE,</b> ) Ziemniaki 180 g Kompot s 200 ml	Sałata 10 g Bułka wrocławska pszenna 100 g ( <b>GLUPSZ, JAJ, MLE,</b> ) Masło (82% tł.) 15 g ( <b>MLE,</b> ) Pasta z jaj 60 g ( <b>JAJ, MLE,</b> ) Pomidor 50 g ( <b>POM,</b> ) Herbata 200 ml	Pieczewo chrupkie 30 g ( <b>GLUPSZ,</b> )	W.Ener: [kcal] 2 105,60 B: [g] 85,80 T: [g] 83,10 W: [g] 254,90 Sól [g] 4,20 Kw.tł.nasy. [g] 42,70 Bł: [g] 27,90 Sód: [mg] 1 667,50 W tym cukry: [g] 91,30
2024-01-07 niedziela	01. Dieta podstawowa	Bułka kajzerka 50 g ( <b>GLUPSZ, JAJ, MLE,</b> ) Chleb razowy . 50 g Masło (82% tł.) 15 g ( <b>MLE,</b> ) Szynka konserwowa z indyka 40 g Sałata 10 g Ogórek świeży 50 g Jabłka 150 g Kakao na mleku 200 ml ( <b>MLE, KOK,</b> )	Rosół z makaronem 350 g ( <b>GLUPSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ, ORZ,</b> ) Udka pieczone I 120 g Bukiet warzyw (brokuł, kalafior, marchew) 150 g ( <b>MLE,</b> ) Ziemniaki 180 g Kompot s 200 ml	Chleb graham . 50 g Chleb pszenno - żytni. 50 g ( <b>GLUPSZ, JAJ, MLE,</b> ) Masło (82% tł.) 15 g ( <b>MLE,</b> ) Szynka biała 40 g Pomidor 50 g ( <b>POM,</b> ) Banan 180 g Herbata 200 ml	Jogurt naturalny 150 g ( <b>MLE,</b> )	W.Ener: [kcal] 2 133,40 B: [g] 102,80 T: [g] 77,10 W: [g] 270,30 Sól [g] 4,60 Kw.tł.nasy. [g] 36,40 Bł: [g] 26,60 Sód: [mg] 1 852,50 W tym cukry: [g] 104,10
	02. Dieta łatwostrawna	Jogurt owocowy 150 g ( <b>MLE,</b> ) Bułka wrocławska pszenna 100 g ( <b>GLUPSZ, JAJ, MLE,</b> ) Masło (82% tł.) 15 g ( <b>MLE,</b> ) Miód naturalny 1 szt ( <b>MI,</b> ) Szynka mozaikowa 40 g Sałata 10 g Banan d 120 g Kakao na mleku 200 ml ( <b>MLE, KOK,</b> )	Zupa zacierkowa II 300 ml ( <b>GLUPSZ, JAJ, MLE, SEL,</b> ) Filet drobiowy z warzywami 110 g ( <b>GLUPSZ, MLE, SEL,</b> ) Ryż na sypko 180 g ( <b>GLUPSZ, MLE,</b> ) Kompot s 200 ml	Bułka wrocławska pszenna 100 g ( <b>GLUPSZ, 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	Sok pomidorowy 1 szt ( <b>POM,</b> )	W.Ener: [kcal] 2 049,90 B: [g] 87,90 T: [g] 56,80 W: [g] 291,90 Sól [g] 3,80 Kw.tł.nasy. [g] 32,60 Bł: [g] 27,30 Sód: [mg] 1 539,10 W tym cukry: [g] 94,60

### **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,*