

		1	3	5	6	7
		Śniadanie	Obiad	Kolacja	PN	SUMA
2024-04-08 poniedziałek	01. Dieta podstawowa	Platki owsiane 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,) Parówka na gorąco 1 szt Pomidor 50 g (POM,) Jabłka 150 g Herbata 200 ml	Zupa ogórkowa I 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SOJ, ORZ,) Ryba w sosie greckim I 250 g (GLU PSZ, RYB, MLE, SEL, GOR, SOJ, ORZ, POM,) 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,) Pasta z jaj I 60 g (JAJ, MLE, GOR,) Salata 10 g Ogórek konserwowy 50 g Herbata 200 ml Banan 180 g	Kefir 150 g (MLE,)	W.Ener: [kcal] 2 314,1 B: [g] 90,6 T: [g] 91,8 W: [g] 298,8 Sól [g] 6 Kw.tł.nasy. [g] 41 Bł: [g] 34,7 Sód: [mg] 2 437,6 W tym cukry: [g] 107,8
	02. Dieta latwostrawna	Platki owsiane na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Bułka wrocławska pszenna 100 g (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Masło (82% tł.) 15 g (MLE,) Parówka na gorąco 1 szt Pomidor 50 g (POM,) Jabłka 150 g Herbata 200 ml	Zupa szpinakowa II 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Pierogi leniwe z musem owocowym II 280 g (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Kompot s 200 ml	Bułka wrocławska pszenna 100 g (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Masło (82% tł.) 15 g (MLE,) Ryba w galarecie 130 g (RYB,) Salata 10 g Herbata 200 ml	Kefir 150 g (MLE,)	W.Ener: [kcal] 2 308 B: [g] 102 T: [g] 83,8 W: [g] 301,7 Sól [g] 5,2 Kw.tł.nasy. [g] 40,3 Bł: [g] 30,8 Sód: [mg] 2 105,6 W tym cukry: [g] 91,7
2024-04-09 wtorek	01. Dieta podstawowa	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Chleb razowy. 50 g Chleb pszenno - żytni. 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Masło (82% tł.) 15 g (MLE,) Pomidor 50 g (POM,) Poledwica drobiowa 40 g (GOR, SOJ, SO2,) Salata 10 g Jabłka 150 g Herbata 200 ml	Zupa fasolowa I 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SOJ, ORZ,) Klopsiki w sosie własnym 110 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ, ORZ,) Buraczki z cebulą I 150 g Kasza gryczana 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,) Salatka jarzynowa I 80 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ, SO2, ORZ,) Salata 10 g Herbata 200 ml	Banan 180 g	W.Ener: [kcal] 2 471,9 B: [g] 98,4 T: [g] 71,9 W: [g] 382 Sól [g] 4,8 Kw.tł.nasy. [g] 28,3 Bł: [g] 49,3 Sód: [mg] 1 966,8 W tym cukry: [g] 125,8
	02. Dieta latwostrawna	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Bułka wrocławska pszenna 100 g (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Masło (82% tł.) 15 g (MLE,) Szyunka biała 40 g Salata 10 g Banan 180 g Herbata 200 ml	Zupa owsiankowa II 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Galantyna drobiowa II 100 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,) Bukiet warzyw(brokuł, kalafior, marchew) 150 g (MLE,) Ziemniaki 180 g Kompot s 200 ml	Salata 10 g Bułka wrocławska pszenna 100 g (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Masło (82% tł.) 15 g (MLE,) Pasta z jaj 60 g (JAJ, MLE,) Pomidor 50 g (POM,) Jabłka 150 g Herbata 200 ml	Serek Ziarnisty 1 szt (MLE,)	W.Ener: [kcal] 2 333,4 B: [g] 105,5 T: [g] 93,9 W: [g] 283,4 Sól [g] 5,9 Kw.tł.nasy. [g] 47,8 Bł: [g] 33,5 Sód: [mg] 2 370,5 W tym cukry: [g] 101,8
2024-04-10 środa	01. Dieta podstawowa	Ryz 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,) Ser żółty 40 g (MLE,) Papryka konserwowa 40 g Salata 10 g Kakao na mleku 200 ml (MLE, KOK,)	Zupa krupnik 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SOJ, ORZ,) Kotlet drobiowy mielony I 90 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ, ORZ,) Surówka z pora i jablek I 150 g (MLE,) Ziemniaki 180 g Kompot s 200 ml	Chleb pszenno - żytni 100 g (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Masło (82% tł.) 15 g (MLE,) Jajko gotowane 50 g (JAJ,) Ogórek świeży 50 g Herbata 200 ml	Wafle ryżowe. 10 g	W.Ener: [kcal] 2 223,8 B: [g] 99,9 T: [g] 79,1 W: [g] 283,3 Sól [g] 5,2 Kw.tł.nasy. [g] 39,2 Bł: [g] 26,9 Sód: [mg] 2 079,9 W tym cukry: [g] 73,9

2024-04-10 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,) 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,) Kielbasa szynkowa 40 g Pomidor 50 g (POM,) Sałata 10 g Herbata 200 ml	Wafle ryżowe. 10 g	W.Ener: [kcal] 2 246,3 B: [g] 91,8 T: [g] 78,4 W: [g] 300,2 Sól [g] 4,6 Kw.tł.nasy. [g] 43,9 Bł: [g] 30,2 Sód: [mg] 1 803,5 W tym cukry: [g] 101,6
2024-04-11 czwartek	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,) Galaretka 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] 2 051,6 B: [g] 95,8 T: [g] 66,9 W: [g] 281,2 Sól [g] 5 Kw.tł.nasy. [g] 35,3 Bł: [g] 29,1 Sód: [mg] 2 006,1 W tym cukry: [g] 73,8
2024-04-12 piątek	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,) 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 Ziemniaki 180 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] 2 128,8 B: [g] 82,3 T: [g] 73 W: [g] 303,6 Sól [g] 5,2 Kw.tł.nasy. [g] 36,8 Bł: [g] 36,1 Sód: [mg] 2 062,7 W tym cukry: [g] 78,2
2024-04-12 piątek	01. Dieta podstawowa Platki owsiane na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb razowy. 50 g Chleb pszenno - żytni. 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Paszтетowa 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,) Herbata 200 ml Szynka biała 40 g	Pieczywo chrupkie 30 g (GLU PSZ,) Dżem 25 g	W.Ener: [kcal] 2 278,2 B: [g] 84,8 T: [g] 89,5 W: [g] 290,1 Sól [g] 6,6 Kw.tł.nasy. [g] 39,4 Bł: [g] 39 Sód: [mg] 2 631,8 W tym cukry: [g] 82,9
2024-04-12 piątek	02. Dieta łatwostrawna Platki owsiane na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Bułka wrocławska pszenna 100 g (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Masło (82% tł.) 15 g (MLE,) Poleđwica drobiowa 40 g (GOR, SOJ, SO2,) Sałata 10 g Banan 180 g Herbata 200 ml	Zupa jarzynowa II 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Makaron ze szpinakiem i serem białym 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Kompot s 200 ml	Dżem 25 g Bułka wrocławska pszenna 100 g (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Masło (82% tł.) 15 g (MLE,) Szynka drobiowa 40 g Sałata 10 g Jabłka 150 g Herbata 200 ml	Jogurt naturalny 150 g (MLE,)	W.Ener: [kcal] 2 033,5 B: [g] 83,5 T: [g] 62,6 W: [g] 296,6 Sól [g] 4,9 Kw.tł.nasy. [g] 34,6 Bł: [g] 24,6 Sód: [mg] 1 976,4 W tym cukry: [g] 97,7
2024-04-13 sobota	01. Dieta podstawowa Kasza manna 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,) Poleđwica drobiowa 40 g (GOR, SOJ, SO2,) Sałata 10 g Pomidor 50 g (POM,) Herbata 200 ml	Zupa zacierkowa I 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ, ORZ,) Kotlet schabowy 90 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ, ORZ,) Surówka z kiszzonej kapusty 150 g Ziemniaki 180 g Kompot s 200 ml	Chleb pszenno - żytni 100 g (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Masło (82% tł.) 15 g (MLE,) Twaróg z rzodkiewką 100 g (MLE,) 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

2024-04-13 sobota	02. Dieta łatwostrawna	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Bułka wrocławska pszenna 100 g (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Masło (82% tł.) 15 g (MLE,) Szyńka biała 40 g Salata 10 g Jabłka 150 g Herbata 200 ml	Zupa pomidorowa z makaronem II 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, POM,) Budyń mięsny 110 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,) Buraczki gotowane 150 g (GLU PSZ, MLE,) Ziemniaki 180 g Kompot s 200 ml	Salata 10 g Bułka wrocławska pszenna 100 g (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Masło (82% tł.) 15 g (MLE,) Pasta z jaj 60 g (JAJ, MLE,) Pomidor 50 g (POM,) Herbata 200 ml	Pieczywo chrupkie 30 g (GLU PSZ,)	W.Ener: [kcal] 2 047,6 B: [g] 85,8 T: [g] 83,1 W: [g] 240,6 Sól [g] 4,2 Kw.tł.nasy. [g] 42,7 Bł: [g] 27,9 Sód: [mg] 1 667,3 W tym cukry: [g] 76,8
2024-04-14 niedziela	01. Dieta podstawowa	Bułka kajzerka 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Chleb razowy 50 g Masło (82% tł.) 15 g (MLE,) Szyńka konserwowa z indyka 40 g Salata 10 g Ogórek świeży 50 g Jabłka 150 g Kakao na mleku 200 ml (MLE, KOK,)	Rosół z makaronem 350 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ, ORZ,) Udka pieczone I 120 g Bukiet warzyw(brokuł, kalafior, marchew) 150 g (MLE,) 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,) Szyńka biała 40 g Pomidor 50 g (POM,) Banan 180 g Herbata 200 ml	Jogurt naturalny 150 g (MLE,)	W.Ener: [kcal] 2 089,4 B: [g] 102,8 T: [g] 77,1 W: [g] 259,4 Sól [g] 4,6 Kw.tł.nasy. [g] 36,4 Bł: [g] 26,6 Sód: [mg] 1 852,3 W tym cukry: [g] 93,1
2024-04-14 niedziela	02. Dieta łatwostrawna	Jogurt owocowy 150 g (MLE,) Bułka wrocławska pszenna 100 g (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Masło (82% tł.) 15 g (MLE,) Miód naturalny 1 szt (MI,) Szyńka mozaikowa 40 g Salata 10 g Banan d 120 g Kakao na mleku 200 ml (MLE, KOK,)	Zupa zacierkowa II 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,) Filet drobiowy z warzywami 110 g (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ryż na sypko 180 g (GLU PSZ, MLE,) Kompot s 200 ml	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	Sok pomidorowy 1 szt (POM,)	W.Ener: [kcal] 2 006,1 B: [g] 87,9 T: [g] 56,8 W: [g] 280,9 Sól [g] 3,8 Kw.tł.nasy. [g] 32,6 Bł: [g] 27,3 Sód: [mg] 1 539 W tym cukry: [g] 83,6

Oznaczenia alergenów:

*GLU PSZ - Zboża zawierające gluten pszeniczny,
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,*