

		1	3	5	6	7
		Śniadanie	Obiad	Kolacja	PN	SUMA
2024-07-01 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 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> ) Sałata 10 g Ogórek konserwowy 50 g Banan 180 g Herbata 200 ml	Kefir 150 g ( <u>MLE,</u> )	W.Ener: [kcal] 2 117,1 B: [g] 84,9 T: [g] 71,1 W: [g] 301,8 Sól [g] 4,6 Kw.tł.nasy. [g] 31,4 Bł: [g] 34,8 Sód: [mg] 1 864,6 W tym cukry: [g] 107,8
	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
2024-07-02 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 kalafiorowa 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] 2 218,7 B: [g] 90 T: [g] 78,5 W: [g] 307,6 Sól [g] 5 Kw.tł.nasy. [g] 33 Bł: [g] 39,9 Sód: [mg] 1 992,4 W tym cukry: [g] 84,4
	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
2024-07-03 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> ) Mizeria 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> ) Pomidor 50 g ( <u>POM,</u> ) Herbata 200 ml	Wafle ryżowe. 10 g	W.Ener: [kcal] 2 158 B: [g] 97,8 T: [g] 79,5 W: [g] 266 Sól [g] 5,2 Kw.tł.nasy. [g] 39,7 Bł: [g] 22,6 Sód: [mg] 2 044,6 W tym cukry: [g] 59,4

2024-07-03 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 Galaretkę 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> ) Pomidor z cebulą I 150 g ( <u>POM,</u> ) 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] 2 081,5 B: [g] 95,6 T: [g] 67,3 W: [g] 287 Sól [g] 5 Kw.tł.nasy. [g] 35,4 Bł: [g] 26,5 Sód: [mg] 2 022,1 W tym cukry: [g] 65
2024-07-04 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> ) Szyunka biała 40 g Sałata 10 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> ) Szyunka konserwowa z indyka 40 g Jajko gotowane 50 g ( <u>JAJ,</u> ) Herbata 200 ml Sałata 10 g	Bułka wrocławska pszenna. 40 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ) Miód naturalny por 1 szt ( <u>MI,</u> )	W.Ener: [kcal] 2 040,6 B: [g] 89,5 T: [g] 72,4 W: [g] 273,1 Sól [g] 4,1 Kw.tł.nasy. [g] 38,6 Bł: [g] 30,5 Sód: [mg] 1 652,4 W tym cukry: [g] 66,2
	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> ) Pasztetowa 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] 2 395,8 B: [g] 85,8 T: [g] 89,7 W: [g] 332,1 Sól [g] 5,7 Kw.tł.nasy. [g] 40,4 Bł: [g] 41,3 Sód: [mg] 2 303,5 W tym cukry: [g] 123,7
2024-07-05 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 Szyunka 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] 3,7 Kw.tł.nasy. [g] 35,5 Bł: [g] 25 Sód: [mg] 1 526,9 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> ) Pomidor 50 g ( <u>POM,</u> ) Sałata 10 g 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> ) Mizeria 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> ) Twaróg z rzodkiewką 100 g ( <u>MLE,</u> ) Banan 180 g Herbata 200 ml	Sok warzywny 1 szt	W.Ener: [kcal] 2 058,7 B: [g] 92,5 T: [g] 55 W: [g] 312,8 Sól [g] 4,2 Kw.tł.nasy. [g] 30,2 Bł: [g] 26,3 Sód: [mg] 1 674,8 W tym cukry: [g] 83,7

2024-07-06 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
	2024-07-07 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> )	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,*