

		1	3	5	6	7
		Śniadanie	Obiad	Kolacja	PN	SUMA
2024-07-22 poniedziałek	01. Dieta podstawowa	Kasza jęczmienna 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> ) Parówka na gorąco 1 szt Papryka świeża 50 g Salata 10 g Herbata 200 ml	Zupa kapuśniak z białej kapusty I 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SOJ, ORZ,</u> ) Naleśniki z twarogiem i musem owocowym I 220 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, 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> ) Ogonówka 40 g Dżem 25 g Salata 10 g Pomidor 50 g ( <u>POM,</u> ) Banan 180 g Herbata 200 ml	Sok warzywny 1 szt	W.Ener: [kcal] 2 208,8 B: [g] 83,3 T: [g] 80,8 W: [g] 304,1 Sól [g] 4,9 Kw.tł.nasy. [g] 38,9 Bł: [g] 31,7 Sód: [mg] 1 979,9 W tym cukry: [g] 94,7
	02. Dieta łatwostrawna	Kasza jęczmienna 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> ) Pasta z jaj 60 g ( <u>JAJ, MLE,</u> ) Salata 10 g Banan 180 g Herbata 200 ml	Zupa brokułowa z ziemniakami II 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Ryz z truskawkami 300 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> ) Poledwica drobiowa c 45 g ( <u>GOR, SOJ, SO2,</u> ) Salata 10 g Pomidor 50 g ( <u>POM,</u> ) Jabłka 150 g Herbata 200 ml	Jogurt naturalny 150 g ( <u>MLE,</u> )	W.Ener: [kcal] 2 182 B: [g] 72,3 T: [g] 76,1 W: [g] 315 Sól [g] 3,6 Kw.tł.nasy. [g] 42 Bł: [g] 25,5 Sód: [mg] 1 455 W tym cukry: [g] 123,2
2024-07-23 wtorek	01. Dieta podstawowa	Makaron na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ) Chleb graham . 50 g Chleb pszenno - żytni. 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ) Masło (82% tł.) 15 g ( <u>MLE,</u> ) Poledwica drobiowa 40 g ( <u>GOR, SOJ, SO2,</u> ) Ogórek świeży 50 g Salata 10 g Herbata 200 ml	Zupa z zielonego groszku I 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SOJ, SO2, ORZ,</u> ) Pieczeń rzymska w sosie I 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ, ORZ,</u> ) Buraczki gotowane 150 g ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Salata 10 g Kasza pęczak 180 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Kompot s 200 ml	Chleb pszenno - żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ) Masło (82% tł.) 15 g ( <u>MLE,</u> ) Pasta twarogowa z pomidorem susz. 70 g ( <u>MLE,</u> ) Jabłka 150 g Herbata 200 ml	Bułka wrocławska pszenna. 40 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ) Miód naturalny por 1 szt ( <u>MI,</u> )	W.Ener: [kcal] 2 250,3 B: [g] 90 T: [g] 73,9 W: [g] 321,4 Sól [g] 4,7 Kw.tł.nasy. [g] 40 Bł: [g] 30,8 Sód: [mg] 1 858,8 W tym cukry: [g] 74,4
	02. Dieta łatwostrawna	Makaron 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> ) Miód naturalny 1 szt ( <u>MI,</u> ) Szynka konserwowa z indyka 40 g Salata 10 g Banan 180 g Herbata 200 ml	Zupa krupnik z kaszy jaglanej II 300 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ) Filet z indyka gotowany 100 g Sos szpinakowy 50 g ( <u>GLU PSZ, MLE,</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> ) Poledwica drobiowa 40 g ( <u>GOR, SOJ, SO2,</u> ) Pomidor 50 g ( <u>POM,</u> ) Salata 10 g Jabłka 150 g Herbata 200 ml	Wafle ryżowe. 10 g Serek Ziarnisty 1 szt ( <u>MLE,</u> )	W.Ener: [kcal] 2 105,6 B: [g] 93,8 T: [g] 66,9 W: [g] 287,5 Sól [g] 4,8 Kw.tł.nasy. [g] 37,9 Bł: [g] 26,9 Sód: [mg] 1 952 W tym cukry: [g] 98,9
2024-07-24 środa	01. Dieta podstawowa	Ryz na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Chleb graham . 50 g Chleb pszenno - żytni. 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ) Pasta z jaj I 60 g ( <u>JAJ, MLE, GOR,</u> ) Salata 10 g Banan 180 g Herbata 200 ml	Zupa pieczarkowa z ziemniakami I 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Makaron z mięsem i warzywami I 300 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ, ORZ, POM,</u> ) Kompot s 200 ml	Chleb pszenno - żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ) Masło (82% tł.) 15 g ( <u>MLE,</u> ) Pasta rybna 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Jabłka 150 g Herbata 200 ml	Kefir 150 g ( <u>MLE,</u> )	W.Ener: [kcal] 2 289,4 B: [g] 92,2 T: [g] 66,7 W: [g] 343 Sól [g] 4,9 Kw.tł.nasy. [g] 30 Bł: [g] 26,2 Sód: [mg] 2 010,3 W tym cukry: [g] 96

2024-07-24 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> ) Połędwica drobiowa 40 g ( <u>GOR, SOJ, SO2,</u> ) Salata 10 g Banan 180 g Herbata 200 ml	Zupa ziemniaczana z koperkiem 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Potrawka z szynki II 150 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Marchew gotowana 150 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> ) Szynka konserwowa z indyka 40 g Pomidor 50 g ( <u>POM,</u> ) Salata 10 g Herbata 200 ml	Bułka kajzerka 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ) Kefir 150 g ( <u>MLE,</u> )	W.Ener: [kcal] 2 114,3 B: [g] 81,3 T: [g] 68,4 W: [g] 309,7 Kw.tł.nasy. [g] 38,8 Bł: [g] 31 Sód: [mg] 2 347,2 W tym cukry: [g] 88,8
	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> ) Twaróg z mlekiem 100 g ( <u>MLE,</u> ) Rzodkiewka 50 g Jabłka 150 g Herbata 200 ml Dżem 25 g	Zupa neapolitańska I 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u> ) Kapusta faszerowana w sosie pomidorowym 180 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ, ORZ,</u> ) Ziemniaki 180 g Kompot s 200 ml	Chleb razowy. 50 g Chleb pszenno - żytni. 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ) Masło (82% tł.) 15 g ( <u>MLE,</u> ) Szynka biała 40 g Salata 10 g Pomidor 50 g ( <u>POM,</u> ) Herbata 200 ml	Serek Ziarnisty 1 szt ( <u>MLE,</u> )	W.Ener: [kcal] 2 121,9 B: [g] 112,5 T: [g] 68,1 W: [g] 278,7 Sól [g] 5,4 Kw.tł.nasy. [g] 36,7 Bł: [g] 27,3 Sód: [mg] 2 135,1 W tym cukry: [g] 71,5
2024-07-25 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> ) Ser twarogowy 80 g ( <u>MLE,</u> ) Miód naturalny por 1 szt ( <u>MI,</u> ) Jabłka 150 g Herbata 200 ml	Zupa wiejska II 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u> ) Filet drobiowy gotowany w sosie II 110 g ( <u>GLU PSZ, 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> ) Szynka konserwowa z indyka 40 g Salata 10 g Pomidor 50 g ( <u>POM,</u> ) Herbata 200 ml	Ciasto drożdżowe 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> )	W.Ener: [kcal] 2 186,7 B: [g] 94 T: [g] 69,8 W: [g] 312,5 Sól [g] 2,8 Kw.tł.nasy. [g] 40,2 Bł: [g] 34 Sód: [mg] 1 151,2 W tym cukry: [g] 83,7
	01. Dieta podstawowa	Kasza jęczmienna 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> ) Salceson 70 g Ogórek konserwowy 50 g Salata 10 g Herbata 200 ml	Zupa jarzynowa I 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SOJ, SO2, ORZ,</u> ) Kotlety ziemniaczane I 200 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ, ORZ,</u> ) Sos pieczarkowy 100 g ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SOJ, ORZ,</u> ) Surówka z marchwi i chrzanu I 150 g ( <u>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> ) Połędwica drobiowa 40 g ( <u>GOR, SOJ, SO2,</u> ) Serek topiony 25 g ( <u>MLE,</u> ) Salata 10 g Pomidor 50 g ( <u>POM,</u> ) Herbata 200 ml	Jogurt naturalny 150 g ( <u>MLE,</u> )	W.Ener: [kcal] 2 272,6 B: [g] 75,8 T: [g] 80,3 W: [g] 331 Sól [g] 5,8 Kw.tł.nasy. [g] 38,4 Bł: [g] 38,6 Sód: [mg] 2 351,1 W tym cukry: [g] 67,4
2024-07-26 piątek	02. Dieta łatwostrawna	Bułka wrocławska pszenna 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ) Kasza jęczmienna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Masło (82% tł.) 15 g ( <u>MLE,</u> ) Pasta z jaj 60 g ( <u>JAJ, MLE,</u> ) Salata 10 g Pomidor 50 g ( <u>POM,</u> ) Herbata 200 ml	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami II 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Ryba miruna na parze 170 g ( <u>RYB, MLE,</u> ) Sos koperkowy 50 g ( <u>GLU PSZ, MLE,</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> ) Dżem 25 g Szynka mozaikowa 40 g Salata 0,1 g Banan 180 g Herbata 200 ml	Jogurt naturalny 150 g ( <u>MLE,</u> )	W.Ener: [kcal] 2 037,3 B: [g] 64,4 T: [g] 81,6 W: [g] 274,7 Sól [g] 4,4 Kw.tł.nasy. [g] 47,1 Bł: [g] 26,1 Sód: [mg] 1 772,2 W tym cukry: [g] 99,7
	01. Dieta podstawowa					

2024-07-27 sobota	01. Dieta podstawowa	Chleb razowy. 50 g Makaron na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ) Chleb pszenno - żytni. 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ) Masło (82% tł.) 15 g ( <u>MLE,</u> ) Szynka konserwowa z indyka 40 g Salata 10 g Jabłka 150 g Kawa zbożowa na mleku 200 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )	Zupa pomidorowa z ryżem I 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SOJ, ORZ, POM,</u> ) Stek wieprzowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ, ORZ,</u> ) Surówka wielowarzywna 150 g ( <u>SEL,</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> ) Ser żółty 40 g ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 50 g ( <u>POM,</u> ) Salata 10 g Herbata 200 ml	Miód naturalny por 1 szt ( <u>MI,</u> ) Pieczywo chrupkie 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> )	W.Ener: [kcal] 2 342,9 B: [g] 93,1 T: [g] 82,6 W: [g] 310,8 Sól [g] 5,2 Kw.tł.nasy. [g] 44,1 Bł: [g] 32,2 Sód: [mg] 2 063,2 W tym cukry: [g] 83,1
	02. Dieta łatwostrawna	Makaron 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 konserwowa z indyka 40 g Salata 10 g Jabłka 150 g Kawa zbożowa na mleku 200 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )	Zupa pomidorowa z ryżem 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 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> ) Ser twarogowy 09 100 g ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 50 g ( <u>POM,</u> ) Herbata 200 ml	Miód naturalny por 1 szt ( <u>MI,</u> ) Pieczywo chrupkie 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> )	W.Ener: [kcal] 2 172,2 B: [g] 95,1 T: [g] 74,5 W: [g] 282,2 Sól [g] 3,2 Kw.tł.nasy. [g] 42,1 Bł: [g] 29 Sód: [mg] 1 292,5 W tym cukry: [g] 95,1
2024-07-28 niedziela	01. Dieta podstawowa	Jogurt owocowy 150 g ( <u>MLE,</u> ) Bułka kajzerka 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ) Chleb razowy. 50 g Masło (82% tł.) 15 g ( <u>MLE,</u> ) Ser twarogowy 80 g ( <u>MLE,</u> ) Dżem 25 g Banan 180 g Kakao na mleku 200 ml ( <u>MLE, KOK,</u> )	Zupa szczawiowa z ziemniakami I 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SOJ, ORZ,</u> ) Filet drobiowy panierowany I 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ, ORZ,</u> ) Surówka z selera i marchwi I 150 g ( <u>MLE, SEL,</u> ) Kasza jęczmienna 180 g ( <u>GLU PSZ,</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> ) Szynka wieprzowa c 45 g Ogórek świeży 50 g Herbata 200 ml Jabłka 150 g	Sok pomidorowy 1 szt ( <u>POM,</u> ) Wafle ryżowe. 10 g	W.Ener: [kcal] 2 174,4 B: [g] 87,5 T: [g] 54,2 W: [g] 327 Sól [g] 4,6 Kw.tł.nasy. [g] 30 Bł: [g] 39,5 Sód: [mg] 1 832,1 W tym cukry: [g] 99,6
	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> ) Miód naturalny 1 szt ( <u>MI,</u> ) Szynka wieprzowa 40 g Salata 10 g Banan d 120 g Kakao na mleku 200 ml ( <u>MLE, KOK,</u> )	Zupa kalafiorowa II 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Udko gotowane II 120 g Marchew gotowana 150 g ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Ryż na sypko 180 g ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) 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> ) Szynka drobiowa 40 g Pomidor 50 g ( <u>POM,</u> ) Herbata 200 ml Jabłka 150 g	Sok pomidorowy 1 szt ( <u>POM,</u> ) Wafle ryżowe. 10 g	W.Ener: [kcal] 2 207,9 B: [g] 85,2 T: [g] 75 W: [g] 287,6 Sól [g] 5 Kw.tł.nasy. [g] 37,7 Bł: [g] 32,3 Sód: [mg] 2 021 W tym cukry: [g] 89,5

**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,*