

		1	3	5	6	7
		Śniadanie	Obiad	Kolacja	PN	SUMA
2024-09-09 poniedziałek	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,) Masło (82% tł.) 15 g (MLE,) Paszтет drobiowy p 50 g (GLU PSZ, JAJ, SEL,) 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 Banan 180 g Herbata 200 ml	Kefir 150 g (MLE,)	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	Płatki 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] 2 230,1 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
2024-09-10 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,) Połędwica 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	Jogurt owocowy 150 g (MLE,)	W.Ener: [kcal] 2 290,8 B: [g] 100,4 T: [g] 73,1 W: [g] 330,6 Sól [g] 4,9 Kw.tł.nasy. [g] 29,2 Bł: [g] 46,4 Sód: [mg] 1 960,5 W tym cukry: [g] 82,8
	02. Dieta łatwostrawna	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Bułka wrocławska pszenna 100 g (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Masło (82% tł.) 15 g (MLE,) Szynka 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	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,) Salata 10 g Herbata 200 ml	Serek Ziarnisty 1 szt (MLE,)	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
2024-09-11 środa	01. Dieta podstawowa	Ryż 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,) Mizeria 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,) Pomidor 50 g (POM,) Herbata 200 ml	Wafle ryżowe. 15 g	W.Ener: [kcal] 2 176,5 B: [g] 98,2 T: [g] 79,5 W: [g] 266 Sól [g] 5,2 Kw.tł.nasy. [g] 39,8 Bł: [g] 23 Sód: [mg] 2 044,6 W tym cukry: [g] 59,4

2024-09-11 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. 15 g	W.Ener: [kcal] 2 210,6 B: [g] 92,2 T: [g] 78,4 W: [g] 286,6 Kw.tł.nasy. [g] 44 Bł: [g] 30,6 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
2024-09-12 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>) Szynka 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>) Szynka 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
2024-09-13 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>) Poledwica 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 Szynka 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>) Poledwica 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

2024-09-14 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 Sałata 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] 3,6 Kw.tł.nasy. [g] 42,7 Bł: [g] 27,9 Sód: [mg] 1 395,5 W tym cukry: [g] 76,8
	2024-09-15 niedziela	01. Dieta podstawowa	Bułka kajzerka 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Chleb razowy 50 g Masło (82% tł.) 15 g (MLE,) Jajko gotowane 50 g (JAJ,) Szyńka konserwowa z indyka 40 g Sałata 10 g Ogórek świeży 50 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 Klopsik drobiowy z warzywami 110 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,)	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,)
02. Dieta łatwostrawna		Jogurt owocowy 150 g (MLE,) Bułka wrocławska pszenna 100 g (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Masło (82% tł.) 15 g (MLE,) Jajko gotowane 50 g (JAJ,) Szyńka mozaikowa 40 g Pomidor 50 g (POM,) Sałata 10 g Kakao na mleku 200 ml (MLE, KOK,)	Zupa zacierkowa II 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,) Klopsik drobiowy z warzywami 110 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,) Marchew gotowana 150 g (GLU PSZ, MLE,) 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,) Dżem 25 g Twaróg z mlekiem 100 g (MLE,) Jabłka 150 g Herbata 200 ml	Sok pomidorowy 1 szt (POM,) Wafle ryżowe. 10 g	W.Ener: [kcal] 2 189 B: [g] 104 T: [g] 72,3 W: [g] 270,6 Sól [g] 3,8 Kw.tł.nasy. [g] 38,8 Bł: [g] 33,3 Sód: [mg] 1 509,7 W tym cukry: [g] 66,8

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,*