

		1	3	5	6	7
		Śniadanie	Obiad	Kolacja	PN	SUMA
2024-09-30 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>) Ryż 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
2024-10-01 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. 15 g Serek Żiarnisty 1 szt (<u>MLE,</u>)	W.Ener: [kcal] 2 124,1 B: [g] 94,2 T: [g] 67 W: [g] 287,5 Sól [g] 4,8 Kw.tł.nasy. [g] 37,9 Bł: [g] 27,3 Sód: [mg] 1 952 W tym cukry: [g] 98,9
2024-10-02 środa	01. Dieta podstawowa	Ryż 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>) Serek twarogowy śmiet 1p-16g 16 g (<u>MLE b/LAK,</u>) Salata 10 g Jabłka 150 g Herbata 200 ml	Sok warzywny 1 szt	W.Ener: [kcal] 2 304,1 B: [g] 89,1 T: [g] 68,4 W: [g] 346,5 Sól [g] 4,8 Kw.tł.nasy. [g] 32 Bł: [g] 26,3 Sód: [mg] 1 953,7 W tym cukry: [g] 89,9

2024-10-02 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,) Połędwica drobiowa 40 g (GOR, SOJ, SO2,) Salata 10 g Banan 180 g Herbata 200 ml	Zupa ziemniaczana z koperkiem 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Potrawka z szynki II 150 ml (GLU PSZ, MLE,) Marchew gotowana 150 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,) Szynka konserwowa z indyka 40 g Pomidor 50 g (POM,) Salata 10 g Herbata 200 ml	Bułka kajzerka 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Jogurt owocowy 150 g (MLE,)	W.Ener: [kcal] 2 099,3 B: [g] 80,5 T: [g] 67,4 W: [g] 308,8 Kw.tł.nasy. [g] 5,8 Bł: [g] 31 Sód: [mg] 2 353,2 W tym cukry: [g] 86,8
	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,) Dżem 25 g Galaretkę z kurczaka I 130 g (GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SOJ, ORZ,) Salata 10 g Jabłka 150 g Herbata 200 ml	Zupa neapolitańska I 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,) Kapusta faszerowana w sosie pomidorowym 180 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ, ORZ, POM,) Ziemniaki 180 g Kompot s 200 ml	Chleb razowy. 50 g Chleb pszenno - żytni. 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Masło (82% tł.) 15 g (MLE,) Szynka biała 40 g Salata 10 g Pomidor 50 g (POM,) Herbata 200 ml	Serek Ziarnisty 1 szt (MLE,)	W.Ener: [kcal] 2 159,6 B: [g] 117,3 T: [g] 70,7 W: [g] 278,1 Sól [g] 5,4 Kw.tł.nasy. [g] 35,9 Bł: [g] 28,3 Sód: [mg] 2 153,4 W tym cukry: [g] 69,8
2024-10-03 czwartek	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,) Serek kanapkowy w plastrach 40 g (MLE b/LAK,) Miód naturalny por 1 szt (ML,) Jabłka 150 g Herbata 200 ml	Zupa wiejska II 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,) Filet drobiowy gotowany w sosie II 110 g (GLU PSZ, MLE, SEL,) Buraczki gotowane 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 Salata 10 g Pomidor 50 g (POM,) Herbata 200 ml	Ciasto drożdżowe 80 g (GLU PSZ, JAJ, MLE,)	W.Ener: [kcal] 2 165,1 B: [g] 83,9 T: [g] 71,7 W: [g] 313,1 Sól [g] 2,8 Kw.tł.nasy. [g] 41,6 Bł: [g] 34 Sód: [mg] 1 116 W tym cukry: [g] 81,1
	01. Dieta podstawowa	Kasza jęczmienna 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,) Salceson 70 g Ogórek konserwowy 50 g Salata 10 g Herbata 200 ml	Zupa jarzynowa I 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SOJ, SO2, ORZ,) Kotlety ziemniaczane I 200 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ, ORZ,) Sos pieczarkowy 100 g (GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SOJ, ORZ,) Surówka z marchwi i chrzanu I 150 g (MLE,) Kompot s 200 ml	Chleb graham . 50 g Chleb pszenno - żytni. 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Masło (82% tł.) 15 g (MLE,) Połędwica drobiowa 40 g (GOR, SOJ, SO2,) Serek topiony 25 g (MLE,) Salata 10 g Pomidor 50 g (POM,) Herbata 200 ml	Jogurt naturalny 150 g (MLE,)	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
2024-10-04 piątek	02. Dieta łatwostrawna	Bułka wrocławska pszenna 100 g (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Masło (82% tł.) 15 g (MLE,) Pasta z jaj 60 g (JAJ, MLE,) Salata 10 g Pomidor 50 g (POM,) Herbata 200 ml	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami II 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ryba miruna na parze 170 g (RYB, MLE,) Sos koperkowy 50 g (GLU PSZ, MLE,) 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,) Dżem 25 g Szynka mozaikowa 40 g Salata 0,1 g Banan 180 g Herbata 200 ml	Jogurt naturalny 150 g (MLE,)	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

2024-10-05 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
2024-10-06 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,*