

		1	3	5	6	7
		Śniadanie	Obiad	Kolacja	PN	SUMA
2024-10-14 poniedziałek	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,) Parówka na gorąco 1 szt Papryka świeża 50 g Sałata 10 g Herbata 200 ml	Zupa kapuśniak z białej kapusty I 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SOJ, ORZ,) Naleśniki z twarogiem i musem owocowym I 220 g (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Kompot s 200 ml	Chleb graham . 50 g Chleb pszenno - żytni. 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Masło (82% tł.) 15 g (MLE,) Ogonówka 40 g Dżem 25 g Pomidor 50 g (POM,) Banan 180 g Sałata 10 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 (GLU PSZ, MLE,) Bułka wrocławska pszenna 100 g (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Masło (82% tł.) 15 g (MLE,) Pasta z jaj 60 g (JAJ, MLE,) Sałata 10 g Pomidor 50 g (POM,) Herbata 200 ml	Zupa brokułowa z ziemniakami II 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ryż z truskawkami 300 g (GLU PSZ, MLE,) Kompot s 200 ml	Bułka wrocławska pszenna 100 g (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Masło (82% tł.) 15 g (MLE,) Połędwica drobiowa c 45 g (GOR, SOJ, SO2,) Sałata 10 g Serek kanapkowy w plastrach 40 g (MLE b/LAK,) Jabłka 150 g Herbata 200 ml	Jogurt naturalny 150 g (MLE,)	W.Ener: [kcal] 2 091,4 B: [g] 75,3 T: [g] 81,2 W: [g] 276,3 Sól [g] 3,6 Kw.tł.nasy. [g] 45,4 Bł: [g] 22,5 Sód: [mg] 1 453,2 W tym cukry: [g] 88,7
2024-10-15 wtorek	01. Dieta podstawowa	Makaron na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE,) 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,) Ogórek świeży 50 g Sałata 10 g Kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU PSZ, MLE,)	Zupa szpinakowa ziemniakami I 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SOJ, ORZ,) Wątroba drobiowa smażona z cebulką I 90 g (GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SOJ, ORZ,) Kasza jęczmienna 180 g (GLU PSZ,) Buraczki gotowane 150 g (GLU PSZ, MLE,) Sałata 10 g Kompot s 200 ml	Chleb pszenno - żytni 100 g (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Masło (82% tł.) 15 g (MLE,) Pasta twarogowa z pomidorem susz. 70 g (MLE,) Jabłka 150 g Herbata 200 ml	Bułka wrocławska pszenna. 40 g (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Miód naturalny por 1 szt (MI,)	W.Ener: [kcal] 2 386,3 B: [g] 101,9 T: [g] 73,1 W: [g] 347,3 Sól [g] 4,9 Kw.tł.nasy. [g] 38,9 Bł: [g] 35,1 Sód: [mg] 1 974,3 W tym cukry: [g] 89,3
	02. Dieta łatwostrawna	Makaron na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Bułka wrocławska pszenna 100 g (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Masło (82% tł.) 15 g (MLE,) Miód naturalny 1 szt (MI,) Szynka konserwowa z indyka 40 g Sałata 10 g Jabłka 150 g Kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU PSZ, MLE,)	Zupa krupnik z kaszy jaglanej II 300 ml (MLE, SEL,) Filet z indyka gotowany 100 g Sos szpinakowy 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,) Połędwica drobiowa 40 g (GOR, SOJ, SO2,) Pomidor 50 g (POM,) Sałata 10 g Herbata 200 ml	Wafle ryżowe. 15 g Serek Żiarnisty 1 szt (MLE,)	W.Ener: [kcal] 2 051,3 B: [g] 99,2 T: [g] 70,4 W: [g] 254,9 Sól [g] 5,1 Kw.tł.nasy. [g] 40,2 Bł: [g] 24,3 Sód: [mg] 2 040,1 W tym cukry: [g] 77,8
2024-10-16 środa	01. Dieta podstawowa	Ryż na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb graham . 50 g Chleb pszenno - żytni. 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Pasta z jaj I 60 g (JAJ, MLE, GOR,) Sałata 10 g Banan 180 g Herbata 200 ml	Zupa pomidorowa z makaronem I 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ, ORZ, POM,) Bigos I. 250 g (GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SOJ, ORZ,) Ziemniaki 180 g Kompot s 200 ml	Chleb pszenno - żytni 100 g (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Masło (82% tł.) 15 g (MLE,) Pasta rybna 80 g (GLU PSZ, JAJ,) Serek twarogowy śmiet 1p-16g 16 g (MLE b/LAK,) Sałata 10 g Jabłka 150 g Herbata 200 ml	Sok warzywny 1 szt	W.Ener: [kcal] 2 213,2 B: [g] 88,6 T: [g] 70,5 W: [g] 321,3 Sól [g] 5,6 Kw.tł.nasy. [g] 33 Bł: [g] 30,5 Sód: [mg] 2 236,8 W tym cukry: [g] 93,4

2024-10-16 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>) Dżem 25 g Galantyna drobiowa II 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</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	Jogurt owocowy 150 g (<u>MLE,</u>)	W.Ener: [kcal] 2 310,9 B: [g] 96,8 T: [g] 80,9 W: [g] 317,3 Sól [g] 4,9 Kw.tł.nasy. [g] 43,6 Bł: [g] 34,7 Sód: [mg] 1 970,1 W tym cukry: [g] 90,1
	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>) Salata 10 g Jabłka 150 g Herbata 200 ml	Zupa brokułowa z ziemniakami I 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SOJ, ORZ,</u>) Surówka z czerwonej kapusty 150 g Karkówka pieczona w sosie własnym I 100 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SOJ, ORZ,</u>) Ryż na sypko 180 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) 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] 2 225,7 B: [g] 108,9 T: [g] 77,9 W: [g] 287,6 Sól [g] 4,9 Kw.tł.nasy. [g] 40,3 Bł: [g] 30,3 Sód: [mg] 1 965,4 W tym cukry: [g] 75,5
2024-10-17 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>) Serek kanapkowy w plastrach 40 g (<u>MLE b/LAK,</u>) Miód naturalny por 1 szt (<u>ML,</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 Salatka jarzynowa II 80 g (<u>JAJ, MLE, SEL,</u>) Salata 10 g Herbata 200 ml	Sok pomidorowy 1 szt (<u>POM,</u>)	W.Ener: [kcal] 2 194,7 B: [g] 81,3 T: [g] 70,1 W: [g] 308,9 Sól [g] 3,1 Kw.tł.nasy. [g] 36,3 Bł: [g] 36,1 Sód: [mg] 1 226,2 W tym cukry: [g] 82,2
	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>) Baleron 40 g Ogórek konserwowy 50 g Salata 10 g Herbata 200 ml	Zupa Grochowa 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SOJ, ORZ,</u>) Kotlety ziemniaczane I 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ, ORZ,</u>) Surówka z marchwi i chrzanu I 150 g (<u>MLE,</u>) Kompot s 200 ml Sos pieczarkowy 100 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SOJ, ORZ,</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, SOJ,</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] 2 147,7 B: [g] 84,8 T: [g] 57,5 W: [g] 344,2 Sól [g] 5,2 Kw.tł.nasy. [g] 30,9 Bł: [g] 42,5 Sód: [mg] 2 062,7 W tym cukry: [g] 62,6
2024-10-18 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

2024-10-19 sobota	01. Dieta podstawowa	Chleb razowy. 50 g Makaron na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Chleb pszenno - żytni. 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Masło (82% tł.) 15 g (MLE.) Szynka konserwowa z indyka 40 g Salata 10 g Jabłka 150 g Kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU PSZ, MLE.)	Zupa żurek z ziemniakami I 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SOJ, ORZ.) Kotlet mielony I 90 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ, ORZ.) Buraczki z cebulą I 150 g Ziemniaki 180 g Kompot s 200 ml	Chleb pszenno - żytni 100 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Masło (82% tł.) 15 g (MLE.) Ser żółty 40 g (MLE.) Pomidor 50 g (POM.) Salata 10 g Herbata 200 ml	Miód naturalny por 1 szt (MI.) Pieczywo chrupkie 30 g (GLU PSZ.)	W.Ener: [kcal] 2 239,1 B: [g] 92 T: [g] 71,2 W: [g] 310,1 Sól [g] 5,2 Kw.tł.nasy. [g] 39,7 Bł: [g] 30 Sód: [mg] 2 070,7 W tym cukry: [g] 87
	02. Dieta łatwostrawna	Makaron na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Bułka wrocławska pszenna 100 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Masło (82% tł.) 15 g (MLE.) Szynka konserwowa z indyka 40 g Salata 10 g Jabłka 150 g Kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU PSZ, MLE.)	Zupa pomidorowa z ryżem II 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, POM.) Pulpety drobiowe w sosie II 110 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) 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.) Ser twarogowy 09 100 g (MLE.) Pomidor 50 g (POM.) Herbata 200 ml	Miód naturalny por 1 szt (MI.) Pieczywo chrupkie 30 g (GLU PSZ.)	W.Ener: [kcal] 2 243,1 B: [g] 102,3 T: [g] 79,6 W: [g] 279,7 Sól [g] 3,2 Kw.tł.nasy. [g] 43,1 Bł: [g] 26,1 Sód: [mg] 1 297,4 W tym cukry: [g] 91,6
2024-10-20 niedziela	01. Dieta podstawowa	Jogurt owocowy 150 g (MLE.) Bułka kajzerka 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Chleb razowy. 50 g Masło (82% tł.) 15 g (MLE.) Ser twarogowy 80 g (MLE.) Dżem 25 g Banan 180 g Kakao na mleku 200 ml (MLE, KOK.)	Zupa kalafiorowa I 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SOJ, ORZ.) Filet drobiowy panierowany I 90 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ, ORZ.) Surówka z selera i marchwi I 150 g (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna 180 g (GLU PSZ.) Kompot s 200 ml	Chleb graham . 50 g Chleb pszenno - żytni. 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Masło (82% tł.) 15 g (MLE.) Szynka wieprzowa c 45 g Ogórek świeży 50 g Herbata 200 ml	Sok pomidorowy 1 szt (POM.) Wafle ryżowe. 10 g	W.Ener: [kcal] 2 107,1 B: [g] 88,4 T: [g] 53,2 W: [g] 310,9 Sól [g] 4,5 Kw.tł.nasy. [g] 29,5 Bł: [g] 37,7 Sód: [mg] 1 792,7 W tym cukry: [g] 85,7
	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.) Szynka wieprzowa 40 g Salata 10 g Banan d 120 g Kakao na mleku 200 ml (MLE, KOK.)	Zupa kalafiorowa II 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Udko gotowane II 120 g Marchew gotowana 150 g (GLU PSZ, MLE.) Ryż na sypko 180 g (GLU PSZ, MLE.) Kompot s 200 ml	Salata 10 g Bułka wrocławska pszenna 100 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Masło (82% tł.) 15 g (MLE.) Szynka drobiowa 40 g Pomidor 50 g (POM.) Herbata 200 ml Jabłka 150 g	Sok pomidorowy 1 szt (POM.) 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,*