

		1	3	5	6	7
		Śniadanie	Obiad	Kolacja	PN	SUMA
2024-11-04 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 muszem 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 Pomidor 50 g ( <u>POM,</u> ) Banan 180 g Salata 10 g Herbata 200 ml	Sok pomidorowy 1 szt ( <u>POM,</u> )	W.Ener: [kcal] 2 311,8 B: [g] 85,7 T: [g] 80,9 W: [g] 309,4 Sól [g] 4,9 Kw.tł.nasy. [g] 39,1 Bł: [g] 34,7 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 Pomidor 50 g ( <u>POM,</u> ) 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 Serek kanapkowy w plastrach 40 g ( <u>MLE b/LAK,</u> ) Jabłka 150 g Herbata 200 ml	Jogurt naturalny 150 g ( <u>MLE,</u> )	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
2024-11-05 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 Kawa zbożowa na mleku 200 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )	Zupa szpinakowa ziemniakami I 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SOJ, ORZ,</u> ) Wątroba drobiowa smażona z cebulką I 90 g ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SOJ, ORZ,</u> ) Kasza jęczmienna 180 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Buraczki gotowane 150 g ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Salata 10 g 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] 2 386,3 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 ( <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 Jabłka 150 g Kawa zbożowa na mleku 200 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )	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 Herbata 200 ml	Wafle ryżowe. 15 g Serek Ziarnisty 1 szt ( <u>MLE,</u> )	W.Ener: [kcal] 2 101,8 B: [g] 105,4 T: [g] 72,5 W: [g] 256,5 Sól [g] 5,6 Kw.tł.nasy. [g] 41,5 Bł: [g] 24,3 Sód: [mg] 2 230,1 W tym cukry: [g] 79,4
2024-11-06 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 pomidorowa z makaronem I 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ, ORZ, POM,</u> ) Bigos 250 g ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SOJ, ORZ,</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> ) Pasta rybna 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Serek twarogowy śmiet 1p-16g 16 g ( <u>MLE b/LAK,</u> ) Ziemniaki 180 g Salata 10 g Jabłka 150 g Herbata 200 ml	Sok warzywny 1 szt	W.Ener: [kcal] 2 321,4 B: [g] 91,3 T: [g] 70,1 W: [g] 344,9 Sól [g] 4,4 Kw.tł.nasy. [g] 33 Bł: [g] 34,5 Sód: [mg] 1 759,9 W tym cukry: [g] 104,6
	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 Galaretką z kurczaka II 130 g 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] 2 112,4 B: [g] 92,7 T: [g] 71,1 W: [g] 291,6 Sól [g] 4,6 Kw.tł.nasy. [g] 39,3 Bł: [g] 30,7 Sód: [mg] 1 846,8 W tym cukry: [g] 87,2
2024-11-07 czwartek	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 Galaretką 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] 2 276,2 B: [g] 115 T: [g] 80 W: [g] 289,2 Sól [g] 5,4 Kw.tł.nasy. [g] 41,6 Bł: [g] 30,3 Sód: [mg] 2 155,4 W tym cukry: [g] 77,1

2024-11-07 czwartek	02. Dieta latwostrawna	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>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 Sałatka jarzynowa II 80 g ( <u>JAJ, MLE, SEL</u> ) Sałata 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 Sałata 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, SOZ</u> ) Serek topiony 25 g ( <u>MLE</u> ) Sałata 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
2024-11-08 piątek	02. Dieta latwostrawna	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> ) Sałata 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 Sałata 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	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 Sałata 10 g Jabłka 150 g Kawa zbożowa na mleku 200 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )	Zupa żurek z ziemniakami I 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SOJ, ORZ</u> ) Kotlet mielony I 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ, ORZ</u> ) Buraczki z cebulą I 150 g 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> ) Sałata 10 g Herbata 200 ml	Miód naturalny por 1 szt ( <u>MI</u> ) Pieczywo chrupkie 30 g ( <u>GLU PSZ</u> )	W.Ener: [kcal] 2 239,1 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
2024-11-09 sobota	02. Dieta latwostrawna	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 Sałata 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 drobiowe w sosie II 110 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</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] 2 243,1 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
	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 kalafiorowa 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	Sok pomidorowy 1 szt ( <u>POM</u> ) 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
2024-11-10 niedziela	02. Dieta latwostrawna	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 Sałata 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> ) Udło 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	Sałata 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 JĘCZ - Zboża zawierające gluten jęczmienny,