

		1	3	5	6	7
		Śniadanie	Obiad	Kolacja	PN	SUMA
2024-12-23 poniedziałek	01. Dieta podstawowa	Platki 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 barszcz czerwony z ziemniakami I 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SOJ, ORZ,) Ryba smażona I 110 g (GLU PSZ, JAJ, RYB, MLE, SEL, GOR, SOJ, ORZ,) Surówka z białej kapusty I 150 g 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,) Sałata 10 g Ogórek konserwowy 50 g Herbata 200 ml	Serek wiejski lekki 150 szt (MLE b/LAK,)	W.Ener: [kcal] 20 261,4 B: [g] 2 560,3 T: [g] 746,5 W: [g] 819,9 Sól [g] 4,4 Kw.tł.nasy. [g] 481,6 Bł: [g] 34,3 Sód: [mg] 1 754,6 W tym cukry: [g] 82,7
	02. Dieta łatwostrawna	Platki owsiane na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Bułka wrocławska pszenna 100 g (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Masło (82% tł.) 15 g (MLE,) Szyunka biała 40 g 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,) Dżem 25 g Jajko gotowane 50 g (JAJ,) Sałata 10 g Herbata 200 ml	Serek wiejski lekki 1 szt (MLE b/LAK,)	W.Ener: [kcal] 2 099,5 B: [g] 97,4 T: [g] 69,1 W: [g] 286,1 Sól [g] 2,8 Kw.tł.nasy. [g] 35,9 Bł: [g] 29,4 Sód: [mg] 1 107 W tym cukry: [g] 64,5
2024-12-24 wtorek	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,) Miód naturalny por 1 szt (MI,) Jabłka 150 g Herbata 200 ml	Zupa jarzynowa I 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SOJ, SO2, ORZ,) Makaron z serem i musem owocowym II 300 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,) Ryba w galarecie 130 g (RYB,) Sałatka jarzynowa I 80 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ, SO2, ORZ,) Sałata 10 g Herbata 200 ml	Jogurt naturalny 150 g (MLE,)	W.Ener: [kcal] 2 378,5 B: [g] 90,2 T: [g] 77,5 W: [g] 345,5 Sól [g] 4,3 Kw.tł.nasy. [g] 36 Bł: [g] 30,6 Sód: [mg] 1 751,4 W tym cukry: [g] 89,6
	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,) Dżem 25 g Jabłka 150 g Herbata 200 ml	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami II 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ryż z jabłkiem 300 g (GLU PSZ, 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,) Sałatka jarzynowa II 80 g (JAJ, MLE, SEL,) Sałata 0,1 g Herbata 200 ml	Jogurt naturalny 150 g (MLE,)	W.Ener: [kcal] 2 157 B: [g] 80,3 T: [g] 62,4 W: [g] 334,6 Sól [g] 4,2 Kw.tł.nasy. [g] 31,2 Bł: [g] 31,7 Sód: [mg] 1 702,9 W tym cukry: [g] 127,8
2024-12-25 środa	01. Dieta podstawowa	Bułka kajzerka 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Chleb razowy. 50 g Masło (82% tł.) 15 g (MLE,) Szyunka konserwowa z indyka 40 g Sałata 10 g Ogórek konserwowy 50 g Jabłka 150 g Ciasto drożdżowe 80 g (GLU PSZ, JAJ, MLE,) 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	Chleb graham . 50 g Chleb pszenno - żytni. 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Masło (82% tł.) 15 g (MLE,) Szyunka biała 40 g Pomidor 50 g (POM,) Banan 180 g Herbata 200 ml	Jogurt naturalny 150 g (MLE,)	W.Ener: [kcal] 2 461,7 B: [g] 114,3 T: [g] 89,7 W: [g] 316,3 Sól [g] 4,7 Kw.tł.nasy. [g] 43,1 Bł: [g] 33,7 Sód: [mg] 1 872,5 W tym cukry: [g] 101

2024-12-25 środa	02. Dieta łatwostrawna	Ciasto drożdżowe 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) 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 mozaikowa 40 g Salata 10 g Banan d 120 g Kakao na mleku 200 ml (<u>MLE, KOK,</u>)	Zupa zacierkowa II 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>) Filet drobiowy z warzywami 110 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</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>) Twaróg z mlekiem 100 g (<u>MLE,</u>) Jabłka 150 g Herbata 200 ml	Sok pomidorowy 1 szt (<u>POM,</u>)	W.Ener: [kcal] 2 254,7 B: [g] 98,5 T: [g] 64,9 W: [g] 318,1 Sól [g] 3 Kw.tł.nasy. [g] 36,5 Bf: [g] 35,5 Sód: [mg] 1 232 W tym cukry: [g] 93,2
	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>) Szynka mozaikowa b 50 g 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 kiszony 50 g Herbata 200 ml	Sok pomidorowy 1 szt (<u>POM,</u>)	W.Ener: [kcal] 2 010,8 B: [g] 80,4 T: [g] 51,4 W: [g] 306,2 Sól [g] 6,5 Kw.tł.nasy. [g] 28,3 Bf: [g] 35,9 Sód: [mg] 2 629,4 W tym cukry: [g] 81,7
2024-12-26 czwartek	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>) Szynka wieprzowa c 45 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 Buraczki gotowane 150 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Ziemniaki 180 g 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>) Ziemniaki 180 g Szynka drobiowa 40 g Pomidor 50 g (<u>POM,</u>) Herbata 200 ml	Serek Homogenizowany 1 szt (<u>MLE,</u>)	W.Ener: [kcal] 2 080,9 B: [g] 98,4 T: [g] 82,2 W: [g] 247,3 Sól [g] 5,2 Kw.tł.nasy. [g] 41,8 Bf: [g] 24,2 Sód: [mg] 2 116,6 W tym cukry: [g] 110,9
	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>) Ogonówka 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>) Kopytka 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</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, SOJ,</u>) Serek topiony 25 g (<u>MLE,</u>) Salata 10 g Pomidor 50 g (<u>POM,</u>) Herbata 200 ml	Serek Homogenizowany 1 szt (<u>MLE,</u>)	W.Ener: [kcal] 2 144,8 B: [g] 92,4 T: [g] 58,5 W: [g] 332,2 Sól [g] 5,4 Kw.tł.nasy. [g] 31,8 Bf: [g] 43,2 Sód: [mg] 2 156,8 W tym cukry: [g] 81
2024-12-27 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 Bf: [g] 26,1 Sód: [mg] 1 772,2 W tym cukry: [g] 99,7

2024-12-28 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
2024-12-29 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 kiszony 50 g Herbata 200 ml Jabłka 150 g	Sok pomidorowy 1 szt (<u>POM,</u>) Wafle ryżowe. 10 g	W.Ener: [kcal] 2 173,4 B: [g] 87,7 T: [g] 54,2 W: [g] 326,5 Sól [g] 5,4 Kw.tł.nasy. [g] 30 Bł: [g] 39,5 Sód: [mg] 2 178,1 W tym cukry: [g] 98,8
	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 brokułowa z ziemniakami 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] 2 216,8 B: [g] 86,2 T: [g] 75,3 W: [g] 288,1 Sól [g] 4,5 Kw.tł.nasy. [g] 37,7 Bł: [g] 32,5 Sód: [mg] 1 795,4 W tym cukry: [g] 88,4

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 JEĆCZ - Zboża zawierające gluten jęczmienny,*