

		1	3	5	6	7
		Śniadanie	Obiad	Kolacja	PN	SUMA
2025-01-20 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 ciechanowski 100 g Pomidor 50 g (POM,) 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 Jablka 150 g Herbata 200 ml	Serek Homogenizowany 1 szt (MLE,)	W.Ener: [kcal] 2 302,5 B: [g] 106 T: [g] 83,5 W: [g] 296,2 Sól [g] 6,1 Kw.tł.nasy. [g] 38,4 Bf: [g] 32,9 Sód: [mg] 2 417,1 W tym cukry: [g] 96,5
	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,) Parówka na gorąco 1 szt Pomidor 50 g (POM,) Jablka 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	Serek wiejski lekki 1 szt (MLE b/LAK,)	W.Ener: [kcal] 2 276,6 B: [g] 113,4 T: [g] 85,3 W: [g] 278,7 Sól [g] 3,6 Kw.tł.nasy. [g] 41,5 Bf: [g] 30,8 Sód: [mg] 1 466,2 W tym cukry: [g] 66,1
2025-01-21 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,) Poledwica drobiowa 40 g (GOR, SOJ, SO2,) Salata 10 g Jablka 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,) Salata 10 g Herbata 200 ml Serek twarogowy śmiet 1p-16g 16 g (MLE b/LAK,)	Jogurt owocowy 150 g (MLE,)	W.Ener: [kcal] 2 336 B: [g] 101,7 T: [g] 77,3 W: [g] 331,3 Sól [g] 4,9 Kw.tł.nasy. [g] 33 Bf: [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] 2 348,4 B: [g] 112 T: [g] 95,5 W: [g] 276 Sól [g] 5,3 Kw.tł.nasy. [g] 49 Bf: [g] 31,3 Sód: [mg] 2 133,9 W tym cukry: [g] 89,3
2025-01-22 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,) Marchewka z groszkiem I 150 g (GLU PSZ, MLE, SO2,) 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] 2 274,7 B: [g] 100,1 T: [g] 81,4 W: [g] 287,9 Sól [g] 5,5 Kw.tł.nasy. [g] 41 Bf: [g] 29,9 Sód: [mg] 2 153,5 W tym cukry: [g] 65,4

2025-01-22 środa	02. Dieta łatwowstrawna	Ryż na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Bułka wrocławska pszenna 100 g (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Masło (82% tł.) 15 g (MLE,) Ser twarogowy 80 g (MLE,) Dżem 25 g Jabłka 150 g Kakao na mleku 200 ml (MLE, KOK,)	Zupa ziemniaczana z pomidorami II 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, POM,) Pulpety gotowane w sosie II 110 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,) Buraczki gotowane 130 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,) Kiełbasa szynkowa 40 g Pomidor 50 g (POM,) 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 (MLE,) Chleb razowy. 50 g Chleb pszenno - żytni. 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Masło (82% tł.) 15 g (MLE,) Dżem 25 g Galaretką z kurczaka I 130 g (GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SOJ, ORZ,) Sałata 10 g Jabłka 150 g Herbata 200 ml	Zupa ziemniaczana z koperkiem I 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SOJ, ORZ,) Bitka wołowa w sosie własnym 100 g (GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SOJ, ORZ,) Surówka z pora i jabłek I 150 g (MLE,) Ryż na sytko 180 g (GLU PSZ, MLE,) Kompot s 200 ml	Chleb graham . 50 g Chleb pszenno - żytni. 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Masło (82% tł.) 15 g (MLE,) Baleron 40 g Serek twar Almette 1p-30g 30 g (MLE b/LAK,) Papryka świeża 50 g Sałata 10 g Herbata 200 ml	Jogurt owocowy 150 g (MLE,)	W.Ener: [kcal] 2 117,7 B: [g] 78,7 T: [g] 70,4 W: [g] 307,2 Sól [g] 3,5 Kw.tł.nasy. [g] 38,7 Bł: [g] 33,6 Sód: [mg] 1 387,5 W tym cukry: [g] 76,8
2025-01-23 czwartek	02. Dieta łatwowstrawna	Kasza jaglana na mleku 300 ml (MLE,) Bułka wrocławska pszenna 100 g (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Masło (82% tł.) 15 g (MLE,) Szynka biała 40 g Sałata 10 g Pomidor 50 g (POM,) Jabłka 150 g Herbata 200 ml	Zupa ryżowa II 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Schab gotowany w sosie II 100 g (GLU PSZ, MLE, SEL,) Marchew gotowana 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,) Serek twar Almette 1p-30g 30 g (MLE b/LAK,) Jajko gotowane 50 g (JAJ,) Sałata 10 g Herbata 200 ml	Bułka wrocławska pszenna. 40 g (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Miód naturalny por 1 szt (MI,)	W.Ener: [kcal] 2 119,6 B: [g] 82,8 T: [g] 79 W: [g] 283,1 Sól [g] 3,5 Kw.tł.nasy. [g] 43,4 Bł: [g] 31,2 Sód: [mg] 1 380,5 W tym cukry: [g] 66,6
	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,) Salceson 70 g Ogórek konserwowy 50 g Herbata 200 ml	Zupa barszcz ukraiński I 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SOJ, ORZ,) Kotlety z jaj I 90 g (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Surówka z marchwi i chrzanu I 150 g (MLE,) Sałata 10 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,) Serek kanapkowy w plastrach 40 g (MLE b/LAK,) Pomidor 50 g (POM,) Jabłka 150 g Herbata 200 ml	Jogurt naturalny 150 g (MLE,)	W.Ener: [kcal] 2 141,5 B: [g] 85,5 T: [g] 74,5 W: [g] 301,8 Sól [g] 5 Kw.tł.nasy. [g] 30,5 Bł: [g] 39,3 Sód: [mg] 2 029 W tym cukry: [g] 91,6
2025-01-24 piątek	02. Dieta łatwowstrawna	Płatki owsiane na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Bułka wrocławska pszenna 100 g (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Masło (82% tł.) 15 g (MLE,) Poledwica drobiowa 40 g (GOR, SOJ, SO2,) Sałata 10 g Banan 180 g Herbata 200 ml	Zupa jarzynowa II 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Makaron z serem i musem owocowym II 300 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 Szynka drobiowa 40 g Sałata 10 g Pomidor 50 g (POM,) Jabłka 150 g Herbata 200 ml	Jogurt naturalny 150 g (MLE,) Pieczywo chrupkie 30 g (GLU PSZ,)	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 (GLU PSZ, MLE,) Chleb razowy. 50 g Chleb pszenno - żytni. 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Masło (82% tł.) 15 g (MLE,) Poledwica drobiowa 40 g (GOR, SOJ, SO2,) Pomidor 50 g (POM,) Sałata 10 g Herbata 200 ml	Zupa zacierkowa I 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ, ORZ,) Kotlet schabowy 90 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ, ORZ,) Surówka z pora i jabłek 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,) Miód naturalny 1 szt (MI,) Twaróg z rzodkiewką 100 g (MLE,) Banan 180 g Herbata 200 ml	Sok warzywny 1 szt	W.Ener: [kcal] 2 258,8 B: [g] 96,1 T: [g] 54,2 W: [g] 360,2 Sól [g] 4,3 Kw.tł.nasy. [g] 29,8 Bł: [g] 33,7 Sód: [mg] 1 725,6 W tym cukry: [g] 88,9

2025-01-25 sobota	02. Dieta łatwostrawna	Kasza manna 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>) Szyńka biała 40 g Sałata 10 g Jabłka 150 g Herbata 200 ml	Zupa pomidorowa z makaronem II 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, POM,</u>) Budyń miękki 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>) Pasta z jaj 60 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Pomidor 50 g (<u>POM,</u>) Sałata 10 g Herbata 200 ml	Pieczywo chrupkie 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Serek twarogowy śmiet 1p-16g 16 g (<u>MLE b/LAK,</u>)	W.Ener: [kcal] 2 132,2 B: [g] 88,1 T: [g] 87,3 W: [g] 250,3 Sól [g] 3,6 Kw.tł.nasy. [g] 46,5 Bt: [g] 28,6 Sód: [mg] 1 399 W tym cukry: [g] 77,3
	2025-01-26 niedziela	01. Dieta podstawowa	Bułka kajzerka 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Chleb razowy 50 g Masło (82% tł.) 15 g (<u>MLE,</u>) Szyńka konserwowa z indyka 40 g Jajko gotowane 50 g (<u>JAJ,</u>) Jabłka 150 g Sałata 10 g Kakao na mleku 200 ml (<u>MLE, KOK,</u>)	Rosół z makaronem 350 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ, ORZ,</u>) Udka pieczone I 120 g Bukiet warzyw (brokuł, kalafior, marchew) 150 g (<u>MLE,</u>) 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>) Szyńka biała 40 g Pomidor 50 g (<u>POM,</u>) Banan 180 g Herbata 200 ml	Jogurt owocowy 150 g (<u>MLE,</u>)
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>) Jajko gotowane 50 g (<u>JAJ,</u>) Szyńka mozaikowa 40 g Pomidor 50 g (<u>POM,</u>) Sałata 10 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>) Marchew gotowana 150 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Ryż na sypko 180 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>) Dżem 25 g Twaróg z mlekiem 100 g (<u>MLE,</u>) Jabłka 150 g Herbata 200 ml	Sok pomidorowy 1 szt (<u>POM,</u>) Wafle ryżowe. 10 g	W.Ener: [kcal] 2 163 B: [g] 103,6 T: [g] 71,1 W: [g] 267,7 Sól [g] 3,6 Kw.tł.nasy. [g] 38,4 Bt: [g] 34,5 Sód: [mg] 1 459 W tym cukry: [g] 67,8

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,*