

| | | 1 | 3 | 5 | 6 | 7 |
|-------------------------|------------------------|--|---|--|---|--|
| | | Śniadanie | Obiad | Kolacja | PN | SUMA |
| 2025-01-27 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 Salata 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 Salata 10 g Herbata 200 ml | Sok warzywny 1 szt | W.Ener: [kcal] 2 259,8 B: [g] 83,6 T: [g] 80,3 W: [g] 314,4 Sól [g] 4,9 Kw.tł.nasy. [g] 38,9 Bł: [g] 33,4 Sód: [mg] 1 982,9 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,) Salata 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,) Salata 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 |
| 2025-01-28 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 Salata 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,) Salata 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 Salata 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,) Salata 10 g Herbata 200 ml | Wafle ryżowe. 15 g Serek Ziarnisty 1 szt (MLE,) | W.Ener: [kcal] 2 141,3 B: [g] 106,4 T: [g] 72,5 W: [g] 265,6 Sól [g] 5,6 Kw.tł.nasy. [g] 41,6 Bł: [g] 25,1 Sód: [mg] 2 233,6 W tym cukry: [g] 79,9 |
| 2025-01-29 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,) Salata 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 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,) Salata 10 g Jabłka 150 g Herbata 200 ml | Sok warzywny 1 szt | W.Ener: [kcal] 2 360,9 B: [g] 92,2 T: [g] 70,1 W: [g] 354 Sól [g] 4,4 Kw.tł.nasy. [g] 33 Bł: [g] 35,3 Sód: [mg] 1 763,4 W tym cukry: [g] 105,1 |

| | | | | | | |
|---------------------|------------------------|---|---|---|--|--|
| 2025-01-29 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 Galaretka z kurczaka II 130 g Sałata 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>) Sałata 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 |
| | 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 Galaretka z kurczaka I 130 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SOJ, ORZ,</u>) Sałata 10 g Jabłko 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 Sałata 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 |
| 2025-01-30 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>MI,</u>) Jabłko 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] 2 234,2 B: [g] 82,2 T: [g] 70,1 W: [g] 318,1 Sól [g] 3,1 Kw.tł.nasy. [g] 36,3 Bł: [g] 36,8 Sód: [mg] 1 229,7 W tym cukry: [g] 82,7 |
| | 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 |
| 2025-01-31 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>) 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] 2 076,8 B: [g] 65,4 T: [g] 81,7 W: [g] 283,8 Sól [g] 4,4 Kw.tł.nasy. [g] 47,1 Bł: [g] 26,8 Sód: [mg] 1 775,7 W tym cukry: [g] 100,1 |

| | | | | | | |
|----------------------|------------------------|---|---|---|---|--|
| 2025-02-01 sobota | 01. Dieta podstawowa | Makaron 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,) 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] 2 278,6 B: [g] 93 T: [g] 71,2 W: [g] 319,2 Sól [g] 5,2 Kw.tł.nasy. [g] 39,7 Bł: [g] 30,7 Sód: [mg] 2 074,2 W tym cukry: [g] 87,5 |
| | 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] 2 282,6 B: [g] 103,3 T: [g] 79,7 W: [g] 288,8 Sól [g] 3,2 Kw.tł.nasy. [g] 43,1 Bł: [g] 26,8 Sód: [mg] 1 300,9 W tym cukry: [g] 92,1 |
| 2025-02-02 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 kiszony 50 g Herbata 200 ml | Sok pomidorowy 1 szt (POM,) Wafle ryżowe. 10 g | W.Ener: [kcal] 2 106,1 B: [g] 88,6 T: [g] 53,2 W: [g] 310,4 Sól [g] 5,3 Kw.tł.nasy. [g] 29,5 Bł: [g] 37,7 Sód: [mg] 2 138,7 W tym cukry: [g] 85 |
| | 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,*