

| | | 1 | 3 | 5 | 6 | 7 |
|-------------------------|------------------------|--|---|--|---|---|
| | | Śniadanie | Obiad | Kolacja | PN | SUMA |
| 2025-03-17 poniedziałek | 01. Dieta podstawowa | Platki owsiane 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>) Paszтет drobiowy p. 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u>) Pomidor 50 g (<u>POM,</u>) Jabłka 150 g Herbata 200 ml | Zupa barszcz czerwony z ziemniakami I 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SOJ, ORZ,</u>) Ryba smażona I 110 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, MLE, SEL, GOR, SOJ, ORZ,</u>) Surówka z białej kapusty I 150 g 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>) Pasta z jaj I 60 g (<u>JAJ, MLE, GOR,</u>) Sałata 10 g Ogórek konserwowy 50 g Herbata 200 ml | Serek wiejski lekki 150 szt (<u>MLE b/LAK,</u>) | W.Ener: [kcal] 20 300,9 B: [g] 2 561,2 T: [g] 746,5 W: [g] 829,1 Sól [g] 4,4 Kw.tł.nasy. [g] 481,6 Bł: [g] 35,1 Sód: [mg] 1 758,1 W tym cukry: [g] 83,2 |
| | 02. Dieta łatwostrawna | Platki owsiane 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>) Szyunka biała 40 g Pomidor 50 g (<u>POM,</u>) Jabłka 150 g Herbata 200 ml | Zupa szpinakowa II 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Pierogi leniwe z musem owocowym II 280 g (<u>GLU PSZ, JAJ, 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 Jajko gotowane 50 g (<u>JAJ,</u>) Sałata 10 g Herbata 200 ml | Serek wiejski lekki 1 szt (<u>MLE b/LAK,</u>) | 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 |
| 2025-03-18 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>) Papryka świeża 50 g Sałata 10 g Herbata 200 ml | Zupa z zielonego groszku I 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SOJ, SO2, ORZ,</u>) Pieczeń rzymska w sosie I 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ, ORZ,</u>) Buraczki gotowane 150 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Sałata 10 g Kasza pęczak 180 g (<u>GLU PSZ,</u>) 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] 2 262,6 B: [g] 90,5 T: [g] 74,2 W: [g] 323,9 Sól [g] 4,7 Kw.tł.nasy. [g] 40,1 Bł: [g] 31,7 Sód: [mg] 1 855,1 W tym cukry: [g] 76,4 |
| | 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>) Szyunka konserwowa z indyka 40 g Sałata 10 g Banan 180 g Herbata 200 ml | 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>) Sałata 10 g Jabłka 150 g Herbata 200 ml | Wafle ryżowe. 15 g Serek Ziarnisty 1 szt (<u>MLE,</u>) | W.Ener: [kcal] 2 214,1 B: [g] 101,4 T: [g] 69,1 W: [g] 298,2 Sól [g] 5,3 Kw.tł.nasy. [g] 39,3 Bł: [g] 28,1 Sód: [mg] 2 145,5 W tym cukry: [g] 101 |
| 2025-03-19 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>) Sałata 10 g Banan 180 g Herbata 200 ml | Zupa pieczarkowa z ziemniakami I 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron z mięsem i warzywami I 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ, ORZ, POM,</u>) 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>) Sałata 10 g Jabłka 150 g Herbata 200 ml | Sok warzywny 1 szt | W.Ener: [kcal] 2 355,1 B: [g] 89,4 T: [g] 67,9 W: [g] 356,8 Sól [g] 4,8 Kw.tł.nasy. [g] 32 Bł: [g] 28 Sód: [mg] 1 956,7 W tym cukry: [g] 89,9 |

| | | | | | | |
|---------------------|------------------------|---|--|--|---|--|
| 2025-03-19 środa | 02. Dieta łatwostrawna | Ryz na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Bułka wrocławska pszenna 100 g (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Masło (82% tł.) 15 g (MLE,) Połędwica drobiowa 40 g (GOR, SOJ, SO2,) Sałata 10 g Banan 180 g Herbata 200 ml | Zupa ziemniaczana z koperkiem 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Schab gotowany w sosie II 100 g (GLU PSZ, MLE, SEL,) Marchew gotowana 150 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,) Szynka konserwowa z indyka 40 g Pomidor 50 g (POM,) Sałata 10 g Herbata 200 ml | Bułka kajzerka 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Jogurt owocowy 150 g (MLE,) | W.Ener: [kcal] 2 116,7 B: [g] 87,4 T: [g] 64 W: [g] 315,3 Kw.tł.nasy. [g] 4,4 Bł: [g] 33,4 Sód: [mg] 1 780,5 W tym cukry: [g] 89 |
| | 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 Galaretkę z kurczaka I 130 g (GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SOJ, ORZ,) Sałata 10 g Jabłka 150 g Herbata 200 ml | Zupa neapolitańska I 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,) Kapusta faszerowana w sosie pomidorowym 180 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ, ORZ, POM,) Ziemniaki 180 g Kompot s 200 ml | Chleb razowy. 50 g Chleb pszenno - żytni. 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Masło (82% tł.) 15 g (MLE,) Szynka biała 40 g Sałata 10 g Pomidor 50 g (POM,) Herbata 200 ml | Serek Ziarnisty 1 szt (MLE,) | W.Ener: [kcal] 2 249,6 B: [g] 124,4 T: [g] 72,9 W: [g] 288,8 Sól [g] 5,9 Kw.tł.nasy. [g] 37,2 Bł: [g] 29,1 Sód: [mg] 2 346,9 W tym cukry: [g] 71,8 |
| 2025-03-20 czwartek | 02. Dieta łatwostrawna | Kasza jaglana na mleku 300 ml (MLE,) Bułka wrocławska pszenna 100 g (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Masło (82% tł.) 15 g (MLE,) Serek kanapkowy w plastrach 40 g (MLE b/LAK,) Miód naturalny por 1 szt (ML,) Jabłka 150 g Herbata 200 ml | Zupa wiejska II 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,) Filet drobiowy gotowany w sosie II 110 g (GLU PSZ, MLE, SEL,) 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,) Szynka konserwowa z indyka 40 g Sałata 10 g Pomidor 50 g (POM,) Herbata 200 ml | Ciasto drożdżowe 80 g (GLU PSZ, JAJ, MLE,) | W.Ener: [kcal] 2 204,6 B: [g] 84,8 T: [g] 71,7 W: [g] 322,3 Sól [g] 2,8 Kw.tł.nasy. [g] 41,6 Bł: [g] 34,7 Sód: [mg] 1 119,5 W tym cukry: [g] 81,6 |
| | 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,) Ogonówka 40 g Ogórek konserwowy 50 g Sałata 10 g Herbata 200 ml | Zupa Grochowa 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SOJ, ORZ,) Kopytka 300 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos pieczarkowy 100 g (GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SOJ, ORZ,) Surówka z marchwi i chrzanu I 150 g (MLE,) Kompot s 200 ml | 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,) Serek topiony 25 g (MLE,) Sałata 10 g Pomidor 50 g (POM,) Herbata 200 ml | Serek Homogenizowany 1 szt (MLE,) | 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 Bł: [g] 43,2 Sód: [mg] 2 156,8 W tym cukry: [g] 81 |
| 2025-03-21 piątek | 01. Dieta podstawowa | Bułka wrocławska pszenna 100 g (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (GLU PSZ, 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 barszcz czerwony z ziemniakami II 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ryba miruna na parze 170 g (RYB, MLE,) Sos koperkowy 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,) Dżem 25 g Szynka mozaikowa 40 g Sałata 0,1 g Banan 180 g Herbata 200 ml | Jogurt naturalny 150 g (MLE,) | 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 |
| | 02. Dieta łatwostrawna | | | | | |

| | | | | | | |
|----------------------|------------------------|---|--|---|---|---|
| 2025-03-22 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 Sałata 10 g Jabłka 150 g Kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU PSZ, MLE,) | Zupa pomidorowa z ryżem I 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SOJ, ORZ, POM,) Stek wieprzowy 100 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ, ORZ,) Surówka wielowarzywna 150 g (SEL,) 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,) Sałata 10 g Herbata 200 ml | Miód naturalny por 1 szt (MI,) Pieczywo chrupkie 30 g (GLU PSZ,) | W.Ener: [kcal] 2 382,4 B: [g] 94,1 T: [g] 82,6 W: [g] 319,9 Sól [g] 5,2 Kw.tł.nasy. [g] 44,1 Bł: [g] 32,9 Sód: [mg] 2 066,7 W tym cukry: [g] 83,5 |
| | 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 Sałata 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 gotowane w sosie II 110 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,) 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] 2 211,7 B: [g] 96 T: [g] 74,5 W: [g] 291,3 Sól [g] 3,2 Kw.tł.nasy. [g] 42,1 Bł: [g] 29,7 Sód: [mg] 1 296 W tym cukry: [g] 95,6 |
| 2025-03-23 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 szczawiowa z ziemniakami 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 Sałata 10 g Herbata 200 ml Jabłka 150 g | Sok pomidorowy 1 szt (POM,) Wafle ryżowe. 10 g | W.Ener: [kcal] 2 169 B: [g] 87,3 T: [g] 54,1 W: [g] 325,9 Sól [g] 4,6 Kw.tł.nasy. [g] 30 Bł: [g] 39,4 Sód: [mg] 1 827 W tym cukry: [g] 98,9 |
| | 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 Sałata 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 | Sałata 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,*