

		1	3	5	6	7
		Śniadanie	Obiad	Kolacja	PN	SUMA
2025-06-23 poniedziałek	01. Dieta podstawowa	Kasza kukurydziana 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>) Parówka na gorąco 1 szt Papryka świeża 50 g Sałata 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 musem 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 Sałata 10 g Herbata 200 ml	Sok warzywny 1 szt	W.Ener: [kcal] 2 264,4 B: [g] 83,7 T: [g] 79,9 W: [g] 315,3 Sól [g] 4,9 Kw.tł.nasy. [g] 38,7 Bł: [g] 31,5 Sód: [mg] 1 981,7 W tym cukry: [g] 94,6
	02. Dieta łatwostrawna	Kasza kukurydziana 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>) Pasta z jaj 60 g (<u>JAJ, MLE</u>) Sałata 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>) Sałata 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] 2 096,2 B: [g] 75,5 T: [g] 80,8 W: [g] 277,2 Sól [g] 3,6 Kw.tł.nasy. [g] 45,3 Bł: [g] 20,6 Sód: [mg] 1 452 W tym cukry: [g] 88,5
2025-06-24 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 Sałata 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>) Sałata 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 Sałata 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>) Sałata 10 g Herbata 200 ml	Wafle ryżowe. 15 g Serek Ziarnisty 1 szt (<u>MLE</u>)	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
2025-06-25 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 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>) Sałata 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

2025-06-25 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 Jabłka 150 g Herbata 200 ml	Zupa brokułowa z ziemniakami I 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SOJ, ORZ,</u>) Karkówka pieczona w sosie własnym I 100 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SOJ, ORZ,</u>) Pomidor z cebulą I 150 g (<u>POM,</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 Papryka świeża 50 g Herbata 200 ml	Serek Ziarnisty 1 szt (<u>MLE,</u>)	W.Ener: [kcal] 2 231,4 B: [g] 113,7 T: [g] 80 W: [g] 278,1 Sól [g] 5,4 Kw.tł.nasy. [g] 41,6 Bł: [g] 27,7 Sód: [mg] 2 147,8 W tym cukry: [g] 69,3
2025-06-26 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>) 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] 2 234,2 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 świeży 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] 2 149,7 B: [g] 85,1 T: [g] 57,5 W: [g] 344,3 Sól [g] 5,2 Kw.tł.nasy. [g] 30,9 Bł: [g] 42,4 Sód: [mg] 2 068 W tym cukry: [g] 62,7
2025-06-27 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>) 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 mirona 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

2025-06-28 sobota	01. Dieta podstawowa	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, 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>) 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] 2 278,4 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 (<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] 2 282,6 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
2025-06-29 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 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
	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 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>) 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	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 pszeniczny,
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,