

		1	3	5	6	7
		Śniadanie	Obiad	Kolacja	PN	SUMA
2025-10-20 poniedziałek	01. Dieta podstawowa	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb razowy. 50 g Chlepek pszenno - żytni. 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Masło (82% tł.) 15 g (<u>MLE,</u>) Miód naturalny por 1 szt (<u>MI,</u>) Pasztecik ciechanowski 100 g Salata 10 g Pomidor 50 g (<u>POM,</u>) Herbata 200 ml	Zupa ogórkowa I 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SOJ, ORZ,</u>) Ryba w sosie greckim I 250 g (<u>GLU PSZ, RYB, MLE, SEL, GOR, SOJ, ORZ, POM,</u>) Ziemniaki 180 g Kompot s 200 ml	Chleb graham . 50 g Chlepek 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>) Salata 10 g Rzodkiewka 50 g Jabłka 150 g Herbata 200 ml	Serek wiejski lekki 1 szt (<u>MLE b/LAK,</u>)	W.Ener: [kcal] 2 232,1 B: [g] 106,4 T: [g] 79 W: [g] 289,9 Sól [g] 5,9 Kw.tł.nasy. [g] 36,9 Bł: [g] 33 Sód: [mg] 2 328,8 W tym cukry: [g] 67,6
	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>) Dżem 25 g Parówka na gorąco 1 szt Pomidor 50 g (<u>POM,</u>) Jabłka 150 g Herbata 200 ml	Zupa szpinakowa II 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron z serem i musem owocowym II 300 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>) Szynka drobiowa 40 g Ryba w galarecie 130 g (<u>RYB,</u>) Salata 10 g Herbata 200 ml	Serek wiejski lekki 1 szt (<u>MLE b/LAK,</u>)	W.Ener: [kcal] 2 304,2 B: [g] 108,2 T: [g] 91,7 W: [g] 273,2 Sól [g] 5 Kw.tł.nasy. [g] 45,6 Bł: [g] 23,8 Sód: [mg] 1 975,1 W tym cukry: [g] 74,6
2025-10-21 wtorek	01. Dieta podstawowa	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Chleb razowy. 50 g Chlepek pszenno - żytni. 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Masło (82% tł.) 15 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 50 g (<u>POM,</u>) Poledwica drobiowa 40 g (<u>GOR, SOJ, SO2,</u>) Salata 10 g Jabłka 150 g Herbata 200 ml	Zupa fasolowa I 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SOJ, ORZ,</u>) Klopsiki w sosie własnym 110 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ, ORZ,</u>) Buraczki z cebulą I 150 g Kasza gryczana 180 g Kompot s 200 ml	Chleb graham . 50 g Chlepek pszenno - żytni. 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Masło (82% tł.) 15 g (<u>MLE,</u>) Salatka jarzynowa I 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ, SO2, ORZ,</u>) Salata 10 g Herbata 200 ml Serek twarogowy śmiet 1p-16g 16 g (<u>MLE b/LAK,</u>)	Jogurt owocowy 150 g (<u>MLE,</u>)	W.Ener: [kcal] 2 335,8 B: [g] 101,6 T: [g] 77,3 W: [g] 331,3 Sól [g] 4,9 Kw.tł.nasy. [g] 33 Bł: [g] 46,4 Sód: [mg] 1 960,5 W tym cukry: [g] 82,8
	02. Dieta łatwostrawna	Zacierka 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>) Serek twarogowy śmiet 1p-16g 16 g (<u>MLE b/LAK,</u>) Szynka biała 40 g Salata 10 g Banan 180 g Herbata 200 ml	Zupa owsiankowa II 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Galantyna drobiowa II 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</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>) Pasta z jaj 60 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Pomidor 50 g (<u>POM,</u>) Salata 10 g Herbata 200 ml	Jogurt owocowy 150 g (<u>MLE,</u>)	W.Ener: [kcal] 2 251,6 B: [g] 93 T: [g] 93,1 W: [g] 276,3 Sól [g] 3,6 Kw.tł.nasy. [g] 48,8 Bł: [g] 31,3 Sód: [mg] 1 436,9 W tym cukry: [g] 86,9
2025-10-22 środa	01. Dieta podstawowa	Ryz na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb razowy. 50 g Chlepek pszenno - żytni. 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Masło (82% tł.) 15 g (<u>MLE,</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE,</u>) Papryka świeża 50 g Salata 10 g Kakao na mleku 200 ml (<u>MLE, KOK,</u>)	Zupa krupnik 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SOJ, ORZ,</u>) Kotlet drobiowy mielony I 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ, ORZ,</u>) Marchewka z groszkiem I 150 g (<u>GLU PSZ, MLE, SO2,</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>) Jajko gotowane 50 g (<u>JAJ,</u>) Pomidor 50 g (<u>POM,</u>) Herbata 200 ml	Mus owocowo-warzywny 100 g	W.Ener: [kcal] 2 280,4 B: [g] 100,2 T: [g] 81,3 W: [g] 303,1 Sól [g] 5,3 Kw.tł.nasy. [g] 40,9 Bł: [g] 31,6 Sód: [mg] 2 111,7 W tym cukry: [g] 68,1

2025-10-22 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>) Ser twarogowy 80 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g Jabłka 150 g Kakao na mleku 200 ml (<u>MLE, KOK,</u>)	Zupa ziemniaczana z pomidorami 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 130 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>) Kiełbasa szynkowa 40 g Pomidor 50 g (<u>POM,</u>) Sałata 10 g Herbata 200 ml	Mus owocowo-warzywny 100 g	W.Ener: [kcal] 2 202,1 B: [g] 91,6 T: [g] 78,2 W: [g] 298,6 Sól [g] 3,5 Kw.tł.nasy. [g] 43,9 Bł: [g] 31,4 Sód: [mg] 1 381,5 W tym cukry: [g] 88,1
	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 Galaretkę z kurczaka I 130 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SOJ, ORZ,</u>) Sałata 10 g Jabłka 150 g Herbata 200 ml	Zupa ziemniaczana z koperkiem I 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SOJ, ORZ,</u>) Bitka wołowa w sosie własnym 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 graham . 50 g Chleb pszenno - żytni. 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Masło (82% tł.) 15 g (<u>MLE,</u>) Baleron 40 g Serek twar Almette 1p-30g 30 g (<u>MLE b/LAK,</u>) Papryka świeża 50 g Sałata 10 g Herbata 200 ml	Mleko smakowe w kartoniku 200ml 200 g (<u>MLE b/LAK,</u>)	W.Ener: [kcal] 2 142,9 B: [g] 72,4 T: [g] 71,1 W: [g] 310,5 Sól [g] 3 Kw.tł.nasy. [g] 39,5 Bł: [g] 30 Sód: [mg] 1 233,2 W tym cukry: [g] 68
2025-10-23 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>) Szyńska biała 40 g Sałata 10 g Pomidor 50 g (<u>POM,</u>) Jabłka 150 g Herbata 200 ml	Zupa ryżowa II 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Schab gotowany w sosie II 100 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Marchew gotowana 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>) Serek twar Almette 1p-30g 30 g (<u>MLE b/LAK,</u>) Jajko gotowane 50 g (<u>JAJ,</u>) Sałata 10 g Herbata 200 ml	Mleko smakowe w kartoniku 200ml 200 g (<u>MLE b/LAK,</u>)	W.Ener: [kcal] 2 128,8 B: [g] 81,8 T: [g] 81,5 W: [g] 274,6 Sól [g] 3,4 Kw.tł.nasy. [g] 45,3 Bł: [g] 31 Sód: [mg] 1 331,8 W tym cukry: [g] 65,9
	01. Dieta podstawowa	Płatki 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>) Pasta rybna 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Ogórek konserwowy 50 g Herbata 200 ml	Zupa barszcz ukraiński I 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SOJ, ORZ,</u>) Kotlety z jaj I 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Surówka z marchwi i chrzanu I 150 g (<u>MLE,</u>) Sałata 10 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>) Serek kanapkowy w plastrach 40 g (<u>MLE b/LAK,</u>) Pomidor 50 g (<u>POM,</u>) Jabłka 150 g Herbata 200 ml	Jogurt naturalny 150 g (<u>MLE,</u>)	W.Ener: [kcal] 2 038,4 B: [g] 86,3 T: [g] 58,3 W: [g] 311,3 Sól [g] 3,8 Kw.tł.nasy. [g] 26,9 Bł: [g] 39,7 Sód: [mg] 1 538,9 W tym cukry: [g] 92,4
2025-10-24 piątek	02. Dieta łatwostrawna	Płatki 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>) Ryba w galarecie 130 g (<u>RYB,</u>) Sałata 10 g Banan 180 g Herbata 200 ml	Zupa jarzynowa II 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron z serem i musem owocowym II 300 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 Szyńska drobiowa 40 g Sałata 10 g Pomidor 50 g (<u>POM,</u>) Jabłka 150 g Herbata 200 ml	Jogurt naturalny 150 g (<u>MLE,</u>)	W.Ener: [kcal] 2 132,4 B: [g] 89,6 T: [g] 62,3 W: [g] 316,4 Sól [g] 3,4 Kw.tł.nasy. [g] 35 Bł: [g] 25,3 Sód: [mg] 1 401,6 W tym cukry: [g] 115,1
	01. Dieta podstawowa	Kasza manna 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>) Poledwica drobiowa 40 g (<u>GOR, SOJ, SO2,</u>) Pomidor 50 g (<u>POM,</u>) Sałata 10 g Herbata 200 ml	Zupa zacierkowa I 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ, ORZ,</u>) Kotlet schabowy 90 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>) Miód naturalny 1 szt (<u>MI,</u>) Twaróg z rzodkiewką 100 g (<u>MLE,</u>) Banan 180 g Herbata 200 ml	Sok warzywny 1 szt	W.Ener: [kcal] 2 257,1 B: [g] 95,5 T: [g] 54 W: [g] 361,3 Sól [g] 4,2 Kw.tł.nasy. [g] 29,8 Bł: [g] 34,1 Sód: [mg] 1 695,2 W tym cukry: [g] 88,9

2025-10-25 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>) Miód naturalny por 1 szt (<u>MI,</u>) Szynka 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 mięsny 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	Sok warzywny 1 szt Serek twarogowy śmiet 1p-16g 16 g (<u>MLE b/LAK,</u>)	W.Ener: [kcal] 2 250,2 B: [g] 87,8 T: [g] 87,1 W: [g] 290 Sól [g] 3,6 Kw.tł.nasy. [g] 46,5 Bł: [g] 29,3 Sód: [mg] 1 402,5 W tym cukry: [g] 77,8
	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>) Szynka 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>) Szynka biała 40 g Pomidor 50 g (<u>POM,</u>) Banan 180 g Herbata 200 ml	Sok pomidorowy 1 szt (<u>POM,</u>)	W.Ener: [kcal] 2 323,8 B: [g] 112,6 T: [g] 84,5 W: [g] 274,7 Sól [g] 4,7 Kw.tł.nasy. [g] 37,8 Bł: [g] 30,3 Sód: [mg] 1 869,6 W tym cukry: [g] 86,5
2025-10-26 niedziela	02. Dieta łatwostrawna	Jogurt owocowy z owsianką 150 g (<u>MLE b/LAK,</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>) Szynka 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>) Udko gotowane II 120 g 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>) 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] 2 342 B: [g] 113,3 T: [g] 86,4 W: [g] 266,3 Sól [g] 3,6 Kw.tł.nasy. [g] 41,3 Bł: [g] 32,1 Sód: [mg] 1 472,6 W tym cukry: [g] 58,4

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 JEĆCZ - Zboża zawierające gluten jęczmienny,