

|                         |                        | 1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 3                                                                                                                                                                                                                                                                          | 5                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 6                                               | 7                                                                                                                                                                                                               |
|-------------------------|------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                         |                        | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                      | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | PN                                              | SUMA                                                                                                                                                                                                            |
| 2025-08-18 poniedziałek | 01. Dieta podstawowa   | <p>Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)</p> <p>Chleb razowy. 50 g</p> <p>Chleb pszenno - żytni. 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)</p> <p>Masło (82% tł.) 15 g (<u>MLE,</u>)</p> <p>Paszтет ciechanowski 100 g</p> <p>Pomidor 50 g (<u>POM,</u>)</p> <p>Herbata 200 ml</p>                                                            | <p>Zupa ogórkowa I 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SOJ, ORZ,</u>)</p> <p>Ryba w sosie greckim I 250 g (<u>GLU PSZ, RYB, MLE, SEL, GOR, SOJ, ORZ, POM,</u>)</p> <p>Ziemniaki 180 g</p> <p>Kompot s 200 ml</p>                                                            | <p>Chleb graham . 50 g</p> <p>Chleb pszenno - żytni. 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)</p> <p>Masło (82% tł.) 15 g (<u>MLE,</u>)</p> <p>Pasta z jaj I 60 g (<u>JAJ, MLE, GOR,</u>)</p> <p>Salata 10 g</p> <p>Rzodkiewka 50 g</p> <p>Jabłka 150 g</p> <p>Herbata 200 ml</p>                                                      | <p>Serek Homogenizowany 1 szt (<u>MLE,</u>)</p> | <p>W.Ener: [kcal] 2 299,5</p> <p>B: [g] 106</p> <p>T: [g] 83,5</p> <p>W: [g] 295,5</p> <p>Sól [g] 6,1</p> <p>Kw.tł.nasy. [g] 38,4</p> <p>Bł: [g] 32,9</p> <p>Sód: [mg] 2 418</p> <p>W tym cukry: [g] 96</p>     |
|                         | 02. Dieta łatwostrawna | <p>Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)</p> <p>Bułka wrocławska pszenna 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)</p> <p>Masło (82% tł.) 15 g (<u>MLE,</u>)</p> <p>Parówka na gorąco 1 szt</p> <p>Pomidor 50 g (<u>POM,</u>)</p> <p>Jabłka 150 g</p> <p>Herbata 200 ml</p>                                                                  | <p>Zupa szpinakowa II 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>)</p> <p>Pierogi leniwe z musem owocowym II 280 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)</p> <p>Mus truskawkowy 70 g (<u>GLU PSZ,</u>)</p> <p>Kompot s 200 ml</p>                                                              | <p>Bułka wrocławska pszenna 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)</p> <p>Masło (82% tł.) 15 g (<u>MLE,</u>)</p> <p>Ryba w galarecie 130 g (<u>RYB,</u>)</p> <p>Salata 10 g</p> <p>Herbata 200 ml</p>                                                                                                                               | <p>Jogurt naturalny 150 g (<u>MLE,</u>)</p>     | <p>W.Ener: [kcal] 2 302</p> <p>B: [g] 104</p> <p>T: [g] 84,1</p> <p>W: [g] 298,2</p> <p>Sól [g] 3,8</p> <p>Kw.tł.nasy. [g] 40,3</p> <p>Bł: [g] 32,1</p> <p>Sód: [mg] 1 561,9</p> <p>W tym cukry: [g] 76,5</p>   |
| 2025-08-19 wtorek       | 01. Dieta podstawowa   | <p>Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)</p> <p>Chleb razowy. 50 g</p> <p>Chleb pszenno - żytni. 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)</p> <p>Masło (82% tł.) 15 g (<u>MLE,</u>)</p> <p>Pomidor 50 g (<u>POM,</u>)</p> <p>Poledwica drobiowa 40 g (<u>GOR, SOJ, SO2,</u>)</p> <p>Salata 10 g</p> <p>Jabłka 150 g</p> <p>Herbata 200 ml</p> | <p>Zupa fasolowa I 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SOJ, ORZ,</u>)</p> <p>Klopsiki w sosie własnym 110 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ, ORZ,</u>)</p> <p>Buraczki z cebulą I 150 g</p> <p>Kasza gryczana 180 g</p> <p>Kompot s 200 ml</p>                         | <p>Chleb graham . 50 g</p> <p>Chleb pszenno - żytni. 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)</p> <p>Masło (82% tł.) 15 g (<u>MLE,</u>)</p> <p>Salatka jarzynowa I 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ, SO2, ORZ,</u>)</p> <p>Salata 10 g</p> <p>Herbata 200 ml</p> <p>Serek twarogowy śmiet 1p-16g 16 g (<u>MLE b/LAK,</u>)</p> | <p>Jogurt owocowy 150 g (<u>MLE,</u>)</p>       | <p>W.Ener: [kcal] 2 335,8</p> <p>B: [g] 101,6</p> <p>T: [g] 77,3</p> <p>W: [g] 331,3</p> <p>Sól [g] 4,9</p> <p>Kw.tł.nasy. [g] 33</p> <p>Bł: [g] 46,4</p> <p>Sód: [mg] 1 960,5</p> <p>W tym cukry: [g] 82,8</p> |
|                         | 02. Dieta łatwostrawna | <p>Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)</p> <p>Bułka wrocławska pszenna 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)</p> <p>Masło (82% tł.) 15 g (<u>MLE,</u>)</p> <p>Szynka biała 40 g</p> <p>Salata 10 g</p> <p>Banan 180 g</p> <p>Herbata 200 ml</p>                                                                                         | <p>Zupa owsiankowa II 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>)</p> <p>Galantyna drobiowa II 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>)</p> <p>Bukiet warzyw( brokuł, kalafior, marchew) 150 g (<u>MLE,</u>)</p> <p>Ziemniaki 180 g</p> <p>Kompot s 200 ml</p>                        | <p>Bułka wrocławska pszenna 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)</p> <p>Masło (82% tł.) 15 g (<u>MLE,</u>)</p> <p>Pasta z jaj 60 g (<u>JAJ, MLE,</u>)</p> <p>Pomidor 50 g (<u>POM,</u>)</p> <p>Salata 10 g</p> <p>Herbata 200 ml</p>                                                                                              | <p>Serek Ziarnisty 1 szt (<u>MLE,</u>)</p>      | <p>W.Ener: [kcal] 2 348,4</p> <p>B: [g] 112</p> <p>T: [g] 95,5</p> <p>W: [g] 276</p> <p>Sól [g] 5,3</p> <p>Kw.tł.nasy. [g] 49</p> <p>Bł: [g] 31,3</p> <p>Sód: [mg] 2 133,9</p> <p>W tym cukry: [g] 89,3</p>     |
| 2025-08-20 środa        | 01. Dieta podstawowa   | <p>Ryż na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)</p> <p>Chleb razowy. 50 g</p> <p>Chleb pszenno - żytni. 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)</p> <p>Masło (82% tł.) 15 g (<u>MLE,</u>)</p> <p>Ser żółty 40 g (<u>MLE,</u>)</p> <p>Papryka świeża 50 g</p> <p>Salata 10 g</p> <p>Kakao na mleku 200 ml (<u>MLE, KOK,</u>)</p>                               | <p>Zupa krupnik 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SOJ, ORZ,</u>)</p> <p>Kotlet drobiowy mielony I 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ, ORZ,</u>)</p> <p>Marchewka z groszkiem I 150 g (<u>GLU PSZ, MLE, SO2,</u>)</p> <p>Ziemniaki 180 g</p> <p>Kompot s 200 ml</p> | <p>Chleb pszenno - żytni 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)</p> <p>Masło (82% tł.) 15 g (<u>MLE,</u>)</p> <p>Jajko gotowane 50 g (<u>JAJ,</u>)</p> <p>Pomidor 50 g (<u>POM,</u>)</p> <p>Herbata 200 ml</p>                                                                                                                      | <p>Wafle ryżowe. 15 g</p>                       | <p>W.Ener: [kcal] 2 288,9</p> <p>B: [g] 100,8</p> <p>T: [g] 81,5</p> <p>W: [g] 291,1</p> <p>Sól [g] 5,3</p> <p>Kw.tł.nasy. [g] 41</p> <p>Bł: [g] 30,8</p> <p>Sód: [mg] 2 111,7</p> <p>W tym cukry: [g] 68,1</p> |

|                     |                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                         |                                                                                                                                                                           |
|---------------------|------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-08-20 środa    | 02. Dieta łatwostrawna | Ryż na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Bułka wrocławska pszenna 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> )<br>Masło (82% tł.) 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Ser twarogowy 80 g ( <u>MLE,</u> )<br>Dżem 25 g<br>Jabłka 150 g<br>Kakao na mleku 200 ml ( <u>MLE, KOK,</u> )                                               | Zupa ziemniaczana z pomidorami II 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, POM,</u> )<br>Pulpety gotowane w sosie II 110 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u> )<br>Buraczki gotowane 130 g ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Kasza jęczmienna 180 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Kompot s 200 ml             | Bułka wrocławska pszenna 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> )<br>Masło (82% tł.) 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Kiełbasa szynkowa 40 g<br>Pomidor 50 g ( <u>POM,</u> )<br>Sałata 10 g<br>Herbata 200 ml                                                          | Wafle ryżowe. 15 g                                                                                      | W.Ener: [kcal] 2 210,6<br>B: [g] 92,2<br>T: [g] 78,4<br>W: [g] 286,6<br>Sól [g] 3,5<br>Kw.tł.nasy. [g] 44<br>Bł: [g] 30,6<br>Sód: [mg] 1 381,5<br>W tym cukry: [g] 88,1   |
|                     | 01. Dieta podstawowa   | Kasza jaglana na mleku 300 ml ( <u>MLE,</u> )<br>Chleb razowy. 50 g<br>Chleb pszenno - żytni. 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> )<br>Masło (82% tł.) 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Dżem 25 g<br>Galaretką z kurczaka I 130 g ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SOJ, ORZ,</u> )<br>Sałata 10 g<br>Jabłka 150 g<br>Herbata 200 ml | Zupa ziemniaczana z koperkiem I 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SOJ, ORZ,</u> )<br>Bitka wołowa w sosie własnym 100 g ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SOJ, ORZ,</u> )<br>Pomidor z cebulą I 150 g ( <u>POM,</u> )<br>Ryż na sypko 180 g ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Kompot s 200 ml | Chleb graham . 50 g<br>Chleb pszenno - żytni. 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> )<br>Masło (82% tł.) 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Baleron 40 g<br>Serek twar Almette 1p-30g 30 g ( <u>MLE b/LAK,</u> )<br>Papryka świeża 50 g<br>Sałata 10 g<br>Herbata 200 ml | Jogurt owocowy 150 g ( <u>MLE,</u> )                                                                    | W.Ener: [kcal] 2 078,9<br>B: [g] 76,7<br>T: [g] 70,1<br>W: [g] 298,7<br>Sól [g] 3,2<br>Kw.tł.nasy. [g] 38,7<br>Bł: [g] 30<br>Sód: [mg] 1 296,2<br>W tym cukry: [g] 72,2   |
| 2025-08-21 czwartek | 02. Dieta łatwostrawna | Kasza jaglana na mleku 300 ml ( <u>MLE,</u> )<br>Bułka wrocławska pszenna 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> )<br>Masło (82% tł.) 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Szyunka biała 40 g<br>Sałata 10 g<br>Pomidor 50 g ( <u>POM,</u> )<br>Jabłka 150 g<br>Herbata 200 ml                                                        | Zupa ryżowa II 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Schab gotowany w sosie II 100 g ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Marchew gotowana 150 g ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Ziemniaki 180 g<br>Kompot s 200 ml                                                                        | Bułka wrocławska pszenna 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> )<br>Masło (82% tł.) 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Serek twar Almette 1p-30g 30 g ( <u>MLE b/LAK,</u> )<br>Jajko gotowane 50 g ( <u>JAJ,</u> )<br>Sałata 10 g<br>Herbata 200 ml                     | Bułka wrocławska pszenna. 40 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> )<br>Miód naturalny por 1 szt ( <u>MI,</u> ) | W.Ener: [kcal] 2 119,6<br>B: [g] 82,8<br>T: [g] 79<br>W: [g] 283,1<br>Sól [g] 3,5<br>Kw.tł.nasy. [g] 43,4<br>Bł: [g] 31,2<br>Sód: [mg] 1 380,5<br>W tym cukry: [g] 66,6   |
|                     | 01. Dieta podstawowa   | Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Chleb razowy. 50 g<br>Chleb pszenno - żytni. 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> )<br>Pasta rybna 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> )<br>Ogórek konserwowy 50 g<br>Herbata 200 ml                                                                                | Zupa barszcz ukraiński I 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SOJ, ORZ,</u> )<br>Kotlety z jaj I 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> )<br>Surówka z marchwi i chrzanu I 150 g ( <u>MLE,</u> )<br>Sałata 10 g<br>Ziemniaki 180 g<br>Kompot s 200 ml                                       | Chleb graham . 50 g<br>Chleb pszenno - żytni. 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> )<br>Masło (82% tł.) 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Serek kanapkowy w plastrach 40 g ( <u>MLE b/LAK,</u> )<br>Pomidor 50 g ( <u>POM,</u> )<br>Jabłka 150 g<br>Herbata 200 ml     | Jogurt naturalny 150 g ( <u>MLE,</u> )                                                                  | W.Ener: [kcal] 2 038,4<br>B: [g] 86,3<br>T: [g] 58,3<br>W: [g] 311,3<br>Sól [g] 3,8<br>Kw.tł.nasy. [g] 26,9<br>Bł: [g] 39,7<br>Sód: [mg] 1 538,9<br>W tym cukry: [g] 92,4 |
| 2025-08-22 piątek   | 02. Dieta łatwostrawna | Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Bułka wrocławska pszenna 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> )<br>Masło (82% tł.) 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Ryba w galarecie 130 g ( <u>RYB,</u> )<br>Sałata 10 g<br>Banan 180 g<br>Herbata 200 ml                                                           | Zupa jarzynowa II 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Makaron z serem i musem owocowym II 300 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> )<br>Kompot s 200 ml                                                                                                                                 | Bułka wrocławska pszenna 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> )<br>Masło (82% tł.) 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Dżem 25 g<br>Szyunka drobiowa 40 g<br>Sałata 10 g<br>Pomidor 50 g ( <u>POM,</u> )<br>Jabłka 150 g<br>Herbata 200 ml                              | Jogurt naturalny 150 g ( <u>MLE,</u> )<br>Pieczywo chrupkie 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> )                    | W.Ener: [kcal] 2 187,9<br>B: [g] 90,7<br>T: [g] 62,5<br>W: [g] 316,4<br>Sól [g] 3,4<br>Kw.tł.nasy. [g] 35<br>Bł: [g] 26,3<br>Sód: [mg] 1 401,6<br>W tym cukry: [g] 115,1  |
|                     | 01. Dieta podstawowa   | Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Chleb razowy. 50 g<br>Chleb pszenno - żytni. 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> )<br>Masło (82% tł.) 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Poledwica drobiowa 40 g ( <u>GOR, SOJ, SO2,</u> )<br>Pomidor 50 g ( <u>POM,</u> )<br>Sałata 10 g<br>Herbata 200 ml               | Zupa zacierkowa I 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ, ORZ,</u> )<br>Kotlet schabowy 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ, ORZ,</u> )<br>Surówka wielowarzywna 150 g ( <u>SEL,</u> )<br>Ziemniaki 180 g<br>Kompot s 200 ml                                            | Chleb pszenno - żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> )<br>Masło (82% tł.) 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Miód naturalny 1 szt ( <u>MI,</u> )<br>Twaróg z rzodkiewką 100 g ( <u>MLE,</u> )<br>Banan 180 g<br>Herbata 200 ml                                   | Sok warzywny 1 szt                                                                                      | W.Ener: [kcal] 2 257,1<br>B: [g] 95,5<br>T: [g] 54<br>W: [g] 361,3<br>Sól [g] 4,2<br>Kw.tł.nasy. [g] 29,8<br>Bł: [g] 34,1<br>Sód: [mg] 1 695,2<br>W tym cukry: [g] 88,9   |

|                   |                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                       |                                                                                                                                                                            |
|-------------------|------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-08-23 sobota | 02. Dieta łatwostrawna | Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Bułka wrocławska pszenna 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> )<br>Masło (82% tł.) 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Szyńka biała 40 g<br>Sałata 10 g<br>Jabłka 150 g<br>Herbata 200 ml                                                                                             | Zupa pomidorowa z makaronem II 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, POM,</u> )<br>Budyń mięsny 110 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u> )<br>Buraczki gotowane 150 g ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Ziemniaki 180 g<br>Kompot s 200 ml | Bułka wrocławska pszenna 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> )<br>Masło (82% tł.) 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Pasta z jaj 60 g ( <u>JAJ, MLE,</u> )<br>Pomidor 50 g ( <u>POM,</u> )<br>Sałata 10 g<br>Herbata 200 ml | Pieczywo chrupkie 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Serek twarogowy śmiet 1p-16g 16 g ( <u>MLE b/LAK,</u> ) | W.Ener: [kcal] 2 132,2<br>B: [g] 88,1<br>T: [g] 87,3<br>W: [g] 250,3<br>Sól [g] 3,6<br>Kw.tł.nasy. [g] 46,5<br>Bł: [g] 28,6<br>Sód: [mg] 1 399<br>W tym cukry: [g] 77,3    |
|                   | 01. Dieta podstawowa   | Bułka kajzerka 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> )<br>Chleb razowy 50 g<br>Masło (82% tł.) 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Szyńka konserwowa z indyka 40 g<br>Jajko gotowane 50 g ( <u>JAJ,</u> )<br>Jabłka 150 g<br>Sałata 10 g<br>Kakao na mleku 200 ml ( <u>MLE, KOK,</u> )<br>Jogurt owocowy z owsianką 150 g ( <u>MLE b/LAK,</u> ) | Rosół z makaronem 350 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ, ORZ,</u> )<br>Udka pieczone I 120 g<br>Bukiet warzyw( brokuł, kalafior, marchew) 150 g ( <u>MLE,</u> )<br>Ziemniaki 180 g<br>Kompot s 200 ml                      | Chleb graham . 50 g<br>Chleb pszenno - żytni. 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> )<br>Masło (82% tł.) 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Szyńka biała 40 g<br>Pomidor 50 g ( <u>POM,</u> )<br>Banan 180 g<br>Herbata 200 ml | Sok pomidorowy 1 szt ( <u>POM,</u> )                                                                  | W.Ener: [kcal] 2 482,2<br>B: [g] 118,4<br>T: [g] 88,1<br>W: [g] 299,9<br>Sól [g] 4,7<br>Kw.tł.nasy. [g] 40,2<br>Bł: [g] 31,2<br>Sód: [mg] 1 869,6<br>W tym cukry: [g] 86,5 |
|                   | 02. Dieta łatwostrawna | Jogurt owocowy z owsianką 150 g ( <u>MLE b/LAK,</u> )<br>Bułka wrocławska pszenna 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> )<br>Masło (82% tł.) 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Jajko gotowane 50 g ( <u>JAJ,</u> )<br>Szyńka mozaikowa 40 g<br>Pomidor 50 g ( <u>POM,</u> )<br>Sałata 10 g<br>Kakao na mleku 200 ml ( <u>MLE, KOK,</u> )     | Zupa zacierkowa II 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u> )<br>Udko gotowane II 120 g<br>Marchew gotowana 150 g ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Kasza jęczmienna 180 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Kompot s 200 ml                       | Bułka wrocławska pszenna 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> )<br>Masło (82% tł.) 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Dżem 25 g<br>Twaróg z mlekiem 100 g ( <u>MLE,</u> )<br>Jabłka 150 g<br>Herbata 200 ml                  | Sok pomidorowy 1 szt ( <u>POM,</u> )<br>Wafle ryżowe. 10 g                                            | W.Ener: [kcal] 2 342<br>B: [g] 113,3<br>T: [g] 86,4<br>W: [g] 266,3<br>Sól [g] 3,6<br>Kw.tł.nasy. [g] 41,3<br>Bł: [g] 32,1<br>Sód: [mg] 1 472,6<br>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 JEĆZ - Zboża zawierające gluten jęczmienny,