

		1	3	5	6	7
		Śniadanie	Obiad	Kolacja	PN	SUMA
2025-11-10 poniedziałek	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>) Masło (82% tł.) 15 g (<u>MLE,</u>) Miód naturalny por 1 szt (<u>ML,</u>) Pasztet 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 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>) 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	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>) 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>) Szyńka 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
2025-11-11 wtorek	01. Dieta podstawowa	Zacierka 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>) Pomidor 50 g (<u>POM,</u>) Połędwica 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 150 g Kasza gryczana 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>) 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>) Szyńka 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
2025-11-12 środa	01. Dieta podstawowa	Ryż 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>) 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
	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>) Kielbasa szynkowa 40 g Pomidor 50 g (<u>POM,</u>) Salata 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
2025-11-13 czwartek	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>) Salata 10 g Jabłka 150 g Herbata 200 ml	Zupa z soczewicy 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SOJ, ORZ, POM,</u>) Bitka wołowa w sosie własnym 100 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SOJ, ORZ,</u>) Surówka z pora i jabłek I 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>) Baleron 40 g Papryka świeża 50 g Salata 10 g Herbata 200 ml	Mleko smakowe w kartoniku 200ml 200 g (<u>MLE b/LAK,</u>)	W.Ener: [kcal] 2 408,5 B: [g] 111,9 T: [g] 59,1 W: [g] 373,5 Sól [g] 3,3 Kw.tł.nasy. [g] 28,8 Bł: [g] 45,1 Sód: [mg] 1 338,5 W tym cukry: [g] 74,6

2025-11-13 czwartek	02. Dieta łatwostrawna	Kasza jaglana na mleku 300 ml (<u>MLE</u> ,) Bułka wrocławska pszenna 100 g (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE</u> ,) Masło (82% tł.) 15 g (<u>MLE</u> ,) Szyńka biała 40 g Sałata 10 g Pomidor 50 g (<u>POM</u> ,) Jabłka 150 g Herbata 200 ml	Zupa ryżowa II 300 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL</u> ,) Schab gotowany w sosie II 100 g (<u>GLUPSZ, MLE, SEL</u> ,) Marchew gotowana 150 g (<u>GLUPSZ, MLE</u> ,) Ziemniaki 180 g Kompot s 200 ml	Bułka wrocławska pszenna 100 g (<u>GLUPSZ, 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	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>GLUPSZ, MLE</u> ,) Chleb razowy. 50 g Chleb pszenno - żytni. 50 g (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE</u> ,) Pasta rybna 100 g (<u>GLUPSZ, JAJ</u> ,) Ogórek konserwowy 50 g Sałata 10 g Herbata 200 ml	Zupa barszcz ukraiński I 300 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL, GOR, SOJ, ORZ</u> ,) Kotlety z jaj I 90 g (<u>GLUPSZ, 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>GLUPSZ, 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] 2 040 B: [g] 86,4 T: [g] 58,4 W: [g] 311,6 Sól [g] 3,8 Kw.tł.nasy. [g] 26,9 Bł: [g] 39,9 Sód: [mg] 1 539,3 W tym cukry: [g] 92,5
2025-11-14 piątek	02. Dieta łatwostrawna	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>GLUPSZ, MLE</u> ,) Bułka wrocławska pszenna 100 g (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE</u> ,) Masło (82% tł.) 15 g (<u>MLE</u> ,) Miód naturalny por 1 szt (<u>ML</u> ,) Ryba w galarecie 130 g (<u>RYB</u> ,) Sałata 10 g Banan 180 g Herbata 200 ml	Zupa jarzynowa II 300 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL</u> ,) Pierogi leniwe z musem owocowym II 280 g (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE</u> ,) Kompot s 200 ml	Bułka wrocławska pszenna 100 g (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE</u> ,) Masło (82% tł.) 15 g (<u>MLE</u> ,) Dżem 25 g Szyńka 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] 2 266,5 B: [g] 100,3 T: [g] 57,2 W: [g] 353,7 Sól [g] 3,1 Kw.tł.nasy. [g] 31,3 Bł: [g] 32,3 Sód: [mg] 1 260,6 W tym cukry: [g] 107,1
	01. Dieta podstawowa	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLUPSZ, MLE</u> ,) Chleb razowy. 50 g Chleb pszenno - żytni. 50 g (<u>GLUPSZ, 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>GLUPSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ, ORZ</u> ,) Kotlet schabowy 90 g (<u>GLUPSZ, 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>GLUPSZ, JAJ, MLE</u> ,) Masło (82% tł.) 15 g (<u>MLE</u> ,) Miód naturalny 1 szt (<u>ML</u> ,) Twaróg z rzodkiewką 100 g (<u>MLE</u> ,) Jabłka 150 g Herbata 200 ml	Sok warzywny 1 szt	W.Ener: [kcal] 2 157,5 B: [g] 94,3 T: [g] 54 W: [g] 337,1 Sól [g] 4,2 Kw.tł.nasy. [g] 29,6 Bł: [g] 34 Sód: [mg] 1 696,4 W tym cukry: [g] 68,9
2025-11-15 sobota	02. Dieta łatwostrawna	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLUPSZ, MLE</u> ,) Bułka wrocławska pszenna 100 g (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE</u> ,) Masło (82% tł.) 15 g (<u>MLE</u> ,) Miód naturalny por 1 szt (<u>ML</u> ,) Szyńka biała 40 g Sałata 10 g Jabłka 150 g Herbata 200 ml	Zupa pomidorowa z makaronem II 300 ml (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE, SEL, POM</u> ,) Budyń mięsny 110 g (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE, SEL</u> ,) Buraczki gotowane 150 g (<u>GLUPSZ, MLE</u> ,) Ziemniaki 180 g Kompot s 200 ml	Bułka wrocławska pszenna 100 g (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE</u> ,) Masło (82% tł.) 15 g (<u>MLE</u> ,) Serek twarogowy śmiet 1p-16g 16 g (<u>MLE b/LAK</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	W.Ener: [kcal] 2 250,3 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>GLUPSZ, JAJ, MLE</u> ,) Chleb razowy. 50 g Masło (82% tł.) 15 g (<u>MLE</u> ,) Szyńka konserwowa z indyka 40 g Jabłka 150 g Sałata 10 g Kakao na mleku 200 ml (<u>MLE, KOK</u> ,)	Rosół z makaronem 350 g (<u>GLUPSZ, 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>GLUPSZ, JAJ, MLE</u> ,) Masło (82% tł.) 15 g (<u>MLE</u> ,) Szyńka biała 40 g Pomidor 50 g (<u>POM</u> ,) Banan 180 g Herbata 200 ml Sałata 10 g	Sok pomidorowy 1 szt (<u>POM</u> ,)	W.Ener: [kcal] 2 185,4 B: [g] 100,2 T: [g] 74,8 W: [g] 274,3 Sól [g] 4,3 Kw.tł.nasy. [g] 34,8 Bł: [g] 30,5 Sód: [mg] 1 729 W tym cukry: [g] 86,6
2025-11-16 niedziela	02. Dieta łatwostrawna	Jogurt owocowy z owsianką 150 g (<u>MLE b/LAK</u> ,) Bułka wrocławska pszenna 100 g (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE</u> ,) Masło (82% tł.) 15 g (<u>MLE</u> ,) Szyńka 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>GLUPSZ, JAJ, MLE, SEL</u> ,) Udło gotowane II 120 g Marchew gotowana 150 g (<u>GLUPSZ, MLE</u> ,) Kasza jęczmienna 180 g (<u>GLUPSZ</u> ,) Kompot s 200 ml	Bułka wrocławska pszenna 100 g (<u>GLUPSZ, 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] 2 202 B: [g] 100,8 T: [g] 76,7 W: [g] 265,7 Sól [g] 3,2 Kw.tł.nasy. [g] 38,3 Bł: [g] 32,1 Sód: [mg] 1 331,6 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 JEĆZ - Zboża zawierające gluten jęczmienny,