

		1	3	5	6	7
		Śniadanie	Obiad	Kolacja	PN	SUMA
2025-12-15 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>) Pasztet drobiowy p 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u>) Salata 10 g 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>) Salata 10 g Rzodkiewka 50 g Herbata 200 ml	Serek wiejski lekki 1 szt (<u>MLE b/LAK,</u>)	W.Ener: [kcal] 2 204 B: [g] 102,8 T: [g] 76 W: [g] 294,1 Sól [g] 4,4 Kw.tł.nasy. [g] 34,6 Bł: [g] 35,2 Sód: [mg] 1 759,4 W tym cukry: [g] 84,8
	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>) Szynka biała 40 g Pomidor 50 g (<u>POM,</u>) Salata 10 g 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>) Banan 180 g Salata 10 g Herbata 200 ml	Serek wiejski lekki 1 szt (<u>MLE b/LAK,</u>)	W.Ener: [kcal] 2 275,7 B: [g] 99,3 T: [g] 69,7 W: [g] 328,7 Sól [g] 2,8 Kw.tł.nasy. [g] 36,2 Bł: [g] 32,5 Sód: [mg] 1 109,2 W tym cukry: [g] 99,2
2025-12-16 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 Jabłka 150 g Salata 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>) Kasza pęczak 180 g (<u>GLU PSZ,</u>) Salata 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. 100 g (<u>MLE,</u>) Herbata 200 ml Ogórek świeży 50 g	Mus owocowo- warzywny 100 g	W.Ener: [kcal] 2 252 B: [g] 96,2 T: [g] 76 W: [g] 312,6 Sól [g] 4,6 Kw.tł.nasy. [g] 40,8 Bł: [g] 33,7 Sód: [mg] 1 838,3 W tym cukry: [g] 77,5
	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>) Serek twarogowy śmiet 1p-16g 16 g (<u>MLE b/LAK,</u>) Szynka konserwowa z indyka 40 g Salata 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>) Salata 10 g Jabłka 150 g Herbata 200 ml	Pieczynko chrupkie 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Mus owocowo- warzywny 100 g	W.Ener: [kcal] 2 024,8 B: [g] 78,6 T: [g] 64,6 W: [g] 284,5 Sól [g] 3,4 Kw.tł.nasy. [g] 38 Bł: [g] 29,9 Sód: [mg] 1 385,1 W tym cukry: [g] 93,9
2025-12-17 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>) Masło (82% tł.) 15 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane 50 g (<u>JAJ,</u>) Szynka wieprzowa 40 g Salata 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>) Salata 10 g Jabłka 150 g Herbata 200 ml	Sok warzywny 1 szt	W.Ener: [kcal] 2 413,8 B: [g] 95,1 T: [g] 72,5 W: [g] 355,3 Sól [g] 5,3 Kw.tł.nasy. [g] 37,5 Bł: [g] 27,8 Sód: [mg] 2 181,6 W tym cukry: [g] 88,8

2025-12-17 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>) Ryba w galarecie 130 g (<u>RYB,</u>) Salata 10 g Jabłka 150 g Herbata 200 ml Dżem 25 g	Zupa ziemniaczana z koperkiem 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>) 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>) Salata 10 g Herbata 200 ml	Sok warzywny 1 szt Pieczywo chrupkie 30 g (<u>GLU PSZ,</u>)	W.Ener: [kcal] 2 074 B: [g] 98,2 T: [g] 59,2 W: [g] 289,8 Sól [g] 3,4 Kw.tł.nasy. [g] 33,3 Bł: [g] 36,3 Sód: [mg] 1 364,9 W tym cukry: [g] 65,8
	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 Serek kanapkowy w plastrach 40 g (<u>MLE b/LAK,</u>) Salata 10 g Jabłka 150 g Herbata 200 ml	Zupa neapolitańska I 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>) Kapusta faszerowana w sosie pomidorowym 180 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ, ORZ,</u>) POM. Ziemniaki 180 g 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 Salata 10 g Pomidor 50 g (<u>POM,</u>) Herbata 200 ml	Ciasto drożdżowe 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)	W.Ener: [kcal] 2 290,4 B: [g] 91,5 T: [g] 74,8 W: [g] 330 Sól [g] 3,9 Kw.tł.nasy. [g] 40,2 Bł: [g] 34,3 Sód: [mg] 1 567,1 W tym cukry: [g] 71,3
2025-12-18 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 Pomidor 50 g (<u>POM,</u>) Salata 10 g Herbata 200 ml	Ciasto drożdżowe 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)	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 (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb razowy. 50 g Chleb pszenno - żytni. 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Miód naturalny por 1 szt (<u>MI,</u>) Masło (82% tł.) 15 g (<u>MLE,</u>) Ogonówka 40 g Ogórek świeży 50 g Banan d 120 g Salata 10 g Herbata 200 ml	Zupa jarzynowa I 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SOJ, SO2, ORZ,</u>) Kopytka 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos pieczarkowy 100 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SOJ, ORZ,</u>) Surówka z marchwi i chrzanu I 150 g (<u>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>) Poledwica drobiowa 40 g (<u>GOR, SOJ, SO2,</u>) Serek topiony 25 g (<u>MLE,</u>) Salata 10 g Pomidor 50 g (<u>POM,</u>) Herbata 200 ml	Serek wiejski lekki 1 szt (<u>MLE b/LAK,</u>)	W.Ener: [kcal] 2 185,9 B: [g] 84,5 T: [g] 60,8 W: [g] 346,3 Sól [g] 5,2 Kw.tł.nasy. [g] 34,6 Bł: [g] 41,5 Sód: [mg] 2 067,5 W tym cukry: [g] 84,3
2025-12-19 piątek	01. Dieta podstawowa	Kasza jęczmienna 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 Pasta z jaj 60 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Salata 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 miruna 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>) Szynka mozaikowa 40 g Salata 10 g Banan 180 g Herbata 200 ml	Serek wiejski lekki 1 szt (<u>MLE b/LAK,</u>)	W.Ener: [kcal] 2 109,9 B: [g] 75,6 T: [g] 83,2 W: [g] 278,4 Sól [g] 4,2 Kw.tł.nasy. [g] 48,3 Bł: [g] 26,9 Sód: [mg] 1 681,6 W tym cukry: [g] 93,9
	02. Dieta łatwostrawna	Kasza jęczmienna 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 Pasta z jaj 60 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Salata 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 miruna 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>) Szynka mozaikowa 40 g Salata 10 g Banan 180 g Herbata 200 ml	Serek wiejski lekki 1 szt (<u>MLE b/LAK,</u>)	W.Ener: [kcal] 2 109,9 B: [g] 75,6 T: [g] 83,2 W: [g] 278,4 Sól [g] 4,2 Kw.tł.nasy. [g] 48,3 Bł: [g] 26,9 Sód: [mg] 1 681,6 W tym cukry: [g] 93,9

2025-12-20 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>) Szyńka 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 I 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SOJ, ORZ, POM,</u>) Stek wieprzowy 100 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>) 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] 2 382,2 B: [g] 94 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 (<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>) Szyńka 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 gotowane w sosie II 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>) 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] 2 211,7 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
2025-12-21 niedziela	01. Dieta podstawowa	Jogurt owocowy z owsianką 150 g (<u>MLE b/LAK,</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 szczawiowa z ziemniakami 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>) Szyńka wieprzowa c 45 g Sałata 10 g Herbata 200 ml Jabłka 150 g	Sok pomidorowy 1 szt (<u>POM,</u>)	W.Ener: [kcal] 2 230,2 B: [g] 88 T: [g] 55,5 W: [g] 344,9 Sól [g] 4,4 Kw.tł.nasy. [g] 31,1 Bł: [g] 39,7 Sód: [mg] 1 764 W tym cukry: [g] 94,7
	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>) Serek twarogowy śmiet 1p-16g 16 g (<u>MLE b/LAK,</u>) Szyńka wieprzowa 40 g Sałata 10 g Banan d 120 g Kakao na mleku 200 ml (<u>MLE, KOK,</u>)	Zupa jarzynowa II 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Roladka drobiowa ze szpinakiem w sosie własnym 110 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) 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>) Szyńka drobiowa 40 g Pomidor 50 g (<u>POM,</u>) Herbata 200 ml Jabłka 150 g	Sok pomidorowy 1 szt (<u>POM,</u>)	W.Ener: [kcal] 2 105,4 B: [g] 82 T: [g] 66,4 W: [g] 292,8 Sól [g] 3,6 Kw.tł.nasy. [g] 40,1 Bł: [g] 34,3 Sód: [mg] 1 457,3 W tym cukry: [g] 83,9

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,