

		Śniadanie	Obiad	Kolacja
2023-10-06 piątek	PODSTAWOWA	Herbata b/c 250 g Cukier 10 g Ryż na mleku 300 g ( <b>MLE</b> ) Chleb zwykły 50 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy 30 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 20 g ( <b>GLU</b> ) Masło extra 15 g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane 2 szt ( <b>JAJ</b> ) Sałata zielona 10 g Ogórek świeży 90 g Cytryna 5 g	Zupa fasolowa 400 g ( <b>SEL</b> ) Ziemniaki 180 g Surówka z kapusty kiszzonej 100 g Kompot owocowy b/c 250 g Cukier 10 g Ryba panierowana 100 g ( <b>GLU, JAJ, RYB</b> )	Herbata b/c 250 g Cukier 10 g Chleb zwykły 50 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy 30 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 20 g ( <b>GLU</b> ) Masło extra 15 g ( <b>MLE</b> ) Twarożek 80 g ( <b>MLE</b> ) Jabłko 150 g Sałata zielona 10 g Cytryna 5 g Dżem 30 g
2023-10-07 sobota	PODSTAWOWA	Cukier 10 g Kawa zbożowa z mlekiem 300 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Chleb zwykły 50 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy 30 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 20 g ( <b>GLU</b> ) Masło extra 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z białej fasoli i warzyw 80 g ( <b>SEL</b> ) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g	Zupa pieczarkowa 400 g ( <b>MLE, SEL</b> ) Ryż na sypko 180 g Sałatka z buraczków i jabłka 100 g Kompot owocowy b/c 250 g Cukier 10 g Kurczak po hawajsku 180 g ( <b>SEL, GOR</b> )	Herbata b/c 250 g Cukier 10 g Naleśniki z serem 2 szt ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) Sos waniliowy 100 g ( <b>MLE</b> ) Cytryna 5 g Mus jabłkowy 100 g
2023-10-08 niedziela	PODSTAWOWA	Cukier 10 g Kakao 300 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) Chleb zwykły 50 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy 30 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 20 g ( <b>GLU</b> ) Masło extra 15 g ( <b>MLE</b> ) Polędwica miodowa 50 g Sałata zielona 10 g Sałatka jarzynowa 100 g ( <b>JAJ</b> )	Rosół z makaronem 400 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Ziemniaki 180 g Kotlet schabowy 100 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) Surówka Colesław z koperkiem 100 g ( <b>JAJ, GOR</b> ) Kompot owocowy b/c 250 g Cukier 10 g	Herbata b/c 250 g Cukier 10 g Chleb zwykły 50 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy 30 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 20 g ( <b>GLU</b> ) Masło extra 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z twarogu z tuńczykiem 80 g ( <b>RYB, MLE</b> ) Rzodkiewka 90 g Sałata zielona 10 g Cytryna 5 g