

		Podstawowa	Łatwo strawna	Z ogr.łatwo.przys.weglowodanów/cukrzycowa
poniedziałek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 350 ml (GLU, MLE,) Wędlina drobiowa 30g (SOJ, GOR,) Serek naturalny kanapkowy 30 g (MLE,) Masło 15g (MLE,) Chleb pszenny 60 g (GLUPSZ,) Chleb razowy żytni 60 g (GLU ŻYT,) Papryka czerwona 90g Rukola 10 g Herbata czarna b/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 350 ml (GLU, MLE,) Wędlina drobiowa 30g (SOJ, GOR,) Serek naturalny kanapkowy 30 g (MLE,) Masło 15g (MLE,) Chleb pszenny 120 g (GLUPSZ,) Sałata 40g Sałata30 g Herbata czarna b/c 250 ml	Wędlina drobiowa 30g (SOJ, GOR,) Serek naturalny kanapkowy 30 g (MLE,) Masło 15g (MLE,) Chleb razowy żytni 120 g (GLU ŻYT,) Papryka czerwona 90g Rukola 10 g Herbata czarna b/c 250 ml
	II ŚN			Jogurt naturalny 2% tł. 150g (MLE,) Orzechy 25 g (ORZ, SEZ)
	Obiad	Zupa szpinakowa 350 ml (SEL,) Ryba pieczona w sosie bazyliowym 150 g (RYB,) Ziemniaki puree z koperkiem 200 g Surówka 100 g (SEL,) Brokuł gotowany 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa szpinakowa 350 ml (SEL,) Ryba pieczona w sosie bazyliowym 150 g (RYB,) Ziemniaki puree z koperkiem 200 g Brokuł gotowany 200 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa szpinakowa 350 ml (SEL,) Ryba pieczona w sosie bazyliowym 150 g (RYB,) Ziemniaki puree z koperkiem 200 g Surówka 200 g (SEL,) Kompot owocowy b/c 250 ml
	PD			Sok 200ml Wafle ryżowe 40g
	Kolacja	Wędlina wieprzowa 30g (SOJ, GOR,) Masło 15g (MLE,) Makreła miksowana 30g (RYB,) Chleb pszenny 60 g (GLUPSZ, GLU,) Chleb razowy żytni 60 g (GLU ŻYT,) Rzodkiewka 90g Roszponka 10g Herbata czarna b/c 250 ml	Wędlina drobiowa 30g (SOJ, GOR,) Masło 15g (MLE,) Chleb pszenny 120 g (GLUPSZ, GLU,) Roszponka 40g Rukola 30 g Herbata czarna b/c 250 ml	Wędlina wieprzowa 30g (SOJ, GOR,) Masło 15g (MLE,) Makreła miksowana 30g (RYB,) Chleb razowy żytni 120 g (GLU ŻYT,) Rzodkiewka 90g Roszponka 10g Herbata czarna b/c 250 ml
	PN	Koktajl borówkowy na kefirze b/c 200 ml (MLE,)	Koktajl borówkowy na kefirze b/c 200 ml (MLE,)	Koktajl borówkowy na kefirze b/c 200 ml (MLE,)
		E: 2350.60 kcal; B: 102.15 g; T: 83.70 g; W: 306.32 g W tym cukry: 53.90 g; Kw. tł. nasy.: 24.44 g; Bł.: 31.00 g; Sól: 6,21 g;	E: 2099.07 kcal; B: 100.77 g; T: 78,90 g; W: 298,84g W tym cukry: 50.39 g; Kw. tł. nasy.: 20.74 g; Bł.: 30.03 g; Sól: 5.80 g;	E: 2559.90 kcal; B: 119.22 g; T: 87.20 g; W: 344.44 g W tym cukry: 54.18 g; Kw. tł. nasy.: 21.72 g; Bł.: 33.88 g; Sól: 7.99 g;

		Podstawowa	Łatwo strawna	Z ogr.łatwo.przys.weglowodanów/cukrzycowa
wtorek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 350 ml (GLU, MLE,) Wędlina drobiowa 30g (SOJ, GOR,) Pasta z jaja i awokado 30 g (JAJ,) Masło 15g (MLE,) Chleb razowy żytni 120 g (GLU ŻYT,) Pomidorki koktajlowe 90g Sałata 10 g Herbata czarna b/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 350 ml (GLU, MLE,) Wędlina drobiowa 30g (SOJ, GOR,) Serek naturalny kanapkowy 30 g (MLE,) Masło 15g (MLE,) Chleb pszenny 120 g (GLUPSZ,) Sałata 40g Sałata30 g Herbata czarna b/c 250 ml	Kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLU, MLE,) Wędlina drobiowa 30g (SOJ, GOR,) Pasta z jaja i awokado 30 g (JAJ,) Masło 15g (MLE,) Chleb razowy żytni 120 g (GLU ŻYT,) Pomidorki koktajlowe 90g Sałata 10 g Herbata czarna b/c 250 ml
	II ŚN	Pomarańcza 150g	Banan(120g)	Pomarańcza 150g 1 szt
	Obiad	Zupa koperkowa z ziemniakami 350 ml (SEL,) Łopatka wieprzowa pieczona w sosie chrzanowym 150 g (GOR, SOJ,) Kasza jęczmienna 150 g (GLU, SEZ, ORZ) Sałata z jogurtem 100 g (SEL,) Kalafior gotowany 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa koperkowa z ziemniakami 350 ml (SEL,) Filet z kurczaka pieczony w sosie ziołowym 150 g (GOR, SOJ,) Kasza jęczmienna 150 g (GLU, SEZ, ORZ) Kalafior gotowany 200 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa koperkowa z ziemniakami 350 ml (SEL,) Filet z kurczaka pieczony w sosie chrzanowym 150 g (GOR, SOJ,) Kasza jęczmienna 150 g (GLU, SEZ, ORZ) Sałata z jogurtem 200 g (SEL,) Kompot owocowy b/c 250 ml
	PD			Serek wiejski 200g (MLE,) Pieczywo żytnie 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)
	Kolacja	Wędlina drobiowa 30g (SOJ, GOR,) Pasta z warzyw 30 g (ORZ, SEZ, SEL,) Chleb pszenny 60 g (GLUPSZ, GLU,) Chleb razowy żytni 60 g (GLU ŻYT,) Ogórek konserwowy 90g Cykoria 10g Herbata czarna b/c 250 ml	Wędlina drobiowa 30g (SOJ, GOR,) Pasta z gotowanych warzyw 30 g (ORZ, SEZ, SEL,) Masło 15g (MLE,) Chleb pszenny 120 g (GLUPSZ, GLU,) Cykoria 40g Mix sałat 30g Herbata czarna b/c 250 ml	Wędlina drobiowa 30g (SOJ, GOR,) Pasta z warzyw i 30 g (ORZ, SEZ, SEL,) Masło 15g (MLE,) Chleb razowy żytni 120 g (GLU ŻYT,) Ogórek konserwowy 90g Cykoria 10g Herbata czarna b/c 250 ml
	PN	Kisiel z owoców leśnych b/c 200 ml Wafle ryżowe 30g		Jabłko 150g
		E: 2382.09 kcal; B: 119.18 g; T: 67.88 g; W: 339.42 g W tym cukry: 51.73 g; Kw. tł. nasy.: 21.98 g; Bł.: 34.49 g; Sól: 6,66 g;	E: 2230,67 kcal; B: 119.21 g; T: 51.31 g; W: 323.68 g W tym cukry: 59.36 g; Kw. tł. nasy.: 18.43 g; Bł.: 29.23 g; Sól: 6.01 g;	E: 2593.84 kcal; B: 124.27 g; T: 89.33 g; W: 367..32 g W tym cukry: 73.40 g; Kw. tł. nasy.: 22.19 g; Bł.: 41.19 g; Sól: 8,14 g;

		Podstawowa	Łatwo strawna	Z ogr.łatwo.przys.weglowodanów/cukrzycowa
środa	Śniadanie	Kawa zbozowa na mleku 250 ml (MLE, GLU) Wędlina wieprzowa 30g (SOJ, GOR,) Twaróg 30 g (MLE,) Masło 15g (MLE,) Chleb pszenny 60 g (GLUPSZ,) Chleb razowy żytni 60 g (GLU ŻYT,) Rzodkiewka 90g Roszponka 10 g Herbata czarna b/c 250 ml	Kawa zbozowa na mleku 250 ml (MLE, GLU) Wędlina drobiowa 30g (SOJ, GOR,) Twaróg 30 g (MLE,) Masło 15g (MLE,) Chleb pszenny 120 g (GLUPSZ,) Roszponka 40 g Pomidor b/s 50g Herbata czarna b/c 250 ml	Kawa zbozowa na mleku 250 ml (MLE, GLU)Wędlina wieprzowa 30g (SOJ, GOR,) Twaróg 30 g (MLE,) Masło 15g (MLE,) Chleb razowy żytni 120 g (GLU ŻYT,) Rzodkiewka 90g Roszponka 10 g Herbata czarna b/c 250 ml
	II SN			Maślanka 150g (MLE,) Orzechy 25g (ORZ, SEZ,)
	Obiad	Krupnik z ziemniakami i koperkiem 350 ml (SEL,) Kotlecy mielone wieprzowe pieczone 150 g (GOR, SOJ, JAJ,) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g Surówka z kapusty pekińskiej 100 g (SEL,) Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Krupnik z ziemniakami i koperkiem 350 ml (SEL,) Pulpety mielone drobiowe 150 g (GOR, SOJ, JAJ,) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Krupnik z ziemniakami i koperkiem 350 ml (SEL,) Pulpety mielone wieprzowe 150 g (GOR, SOJ, JAJ,) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g Surówka z kapusty pekińskiej 200 g (SEL,) Kompot owocowy b/c 250 ml
	PD			
	Kolacja	Wędlina drobiowa 60g (SOJ, GOR,) Masło 15g (MLE,) Chleb pszenny 60 g (GLUPSZ, GLU,) Chleb razowy żytni 60 g (GLU ŻYT,) Pomidor 90g Mix sałat 10g Herbata czarna b/c 2 Jabłko 150g	Wędlina drobiowa 60g (SOJ, GOR,) Masło 15g (MLE,) Chleb pszenny 120 g (GLUPSZ, GLU,) Pomidor b/s 90g Mix sałat 10g Herbata czarna b/c 250 ml Banan 150g	Wędlina drobiowa 60g (SOJ, GOR,) Masło 15g (MLE,) Chleb razowy żytni 120 g (GLU ŻYT,) Pomidor 90g Mix sałat 10g Herbata czarna b/c 250 ml Jabłko 150g
	PN	Galaretka 200g Herbatniki 30g (GLU, J A J, M LE)	Galaretka 200g Herbatniki 30g (GLU, J A J, M LE)	Jabłko 150g
		E: 2371,11 kcal; B: 121,04 g; T: 64,89 g; W: 339,56 g W tym cukry: 54,08 g; Kw. tł. nasy.: 19,55 g; Bł.: 34,63 g; Sól: 6,45 g;	E: 2142,33 kcal; B: 119,23 g; T: 119,99 g; W: 329,01 g W tym cukry: 69,54 g; Kw. tł. nasy.: 13,93 g; Bł.: 31,31 g; Sól: 5,23 g;	E: 2413,74 kcal; B: 129,43 g; T: 63,15 g; W: 350,01 g W tym cukry: 58,10 g; Kw. tł. nasy.: 15,55 g; Bł.: 39,93 g; Sól: 6,30 g;

		Podstawowa	Łatwo strawna	Z ogr.łatwo.przys.węglowodanów/cukrzycowa
czwartek	Śniadanie	Ryż na mleku z cynamonem 350 ml (MLE,) <i>Wędlina drobiowa 30g</i> (SOJ, GOR,) <i>Ser żółty 30 g</i> (MLE,) <i>Masło 15g</i> (MLE,) Chleb pszenny 60 g (GLUPSZ,) Chleb razowy żytni 60 g (GLU ŻYT,) Ogórek zielony 90g Rukola 10 g Herbata czarna b/c 250 ml	Ryż na mleku z cynamonem 350 ml (MLE,) <i>Wędlina drobiowa 30g</i> (SOJ, GOR,) Serek śmietankowy 30 g (MLE,) <i>Masło 15g</i> (MLE,) Chleb pszenny 120 g (GLUPSZ,) Rukola 40 g Szpinak baby 30g Herbata czarna b/c 250 ml	<i>Wędlina drobiowa 30g</i> (SOJ, GOR,) <i>Ser żółty 30 g</i> (MLE,) <i>Masło 15g</i> (MLE,) Chleb razowy żytni 120 g (GLU ŻYT,) Ogórek zielony 90g Rukola 10 g Herbata czarna b/c 250 ml
	II ŚN			Pomarańcza 150g
	Obiad	Zupa krem pomidorowa 350 ml (SEL,) <i>Słonecznik prażony 10g</i> (ORZ, SEZ,) <i>Klopsiki szwedzkie w sosie koperkowym 150 g</i> (GOR, JAJ,) Kasza 150g (GLU,) <i>Surówka colesław 100 g</i> (SEL,) <i>Bukiet warzyw gotowany (Kalafior, marchew, fasolka) 100 g</i> Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa krem pomidorowa 350 ml (SEL,) <i>Klopsiki szwedzkie w sosie koperkowym 150 g</i> (GOR, JAJ,) Kasza 150g (GLU,) <i>Bukiet warzyw gotowany (Kalafior, marchew) 200 g</i> Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa krem pomidorowa 350 ml (SEL,) <i>Słonecznik prażony 10g</i> (ORZ, SEZ,) <i>Klopsiki szwedzkie w sosie koperkowym 150 g</i> (GOR, JAJ,) Kasza 150g (GLU,) <i>Surówka colesław 200 g</i> (SEL,) Kompot owocowy b/c 250 ml
	PD			
	Kolacja	<i>Wędlina wieprzowa 30g</i> (SOJ, GOR,) <i>Masło 15g</i> (MLE,) Chleb pszenny 60 g (GLUPSZ, GLU,) Chleb razowy żytni 60 g (GLU ŻYT,) <i>Leczo warzywne 150g</i> (SEL,) Mix sałat 30g Herbata czarna b/c 250 ml	<i>Wędlina wieprzowa 30g</i> (SOJ, GOR,) <i>Masło 15g</i> (MLE,) Chleb pszenny 120 g (GLUPSZ, GLU,) <i>Leczo warzywne 150g</i> (SEL,) Mix sałat 30g Herbata czarna b/c 250 ml	<i>Wędlina wieprzowa 30g</i> (SOJ, GOR,) <i>Masło 15g</i> (MLE,) Chleb razowy żytni 120 g (GLU ŻYT,) <i>Leczo warzywne 150g</i> (SEL,) Mix sałat 30g Herbata czarna b/c 250 ml
	PN	Kefir 150g (MLE,) Orzechy 25g (ORZ, SEZ,)	Kefir 150g (MLE,) Biszkopty 30g (MLE, GLU, JAJ,)	<i>Kefir 150g</i> (MLE,) <i>Jogurt naturalny 2% tł 150g</i> (MLE,) <i>Orzechy 25g</i> (ORZ, SEZ,)
		E: 2519.37 kcal; B: 117.15 g; T: 83.28 g; W: 335.12 g W tym cukry: 68.79 g; Kw. tł. nasy.: 23.74 g; Bł.: 33.15 g; Sól: 6.81 g;	E: 2460.09 kcal; B: 117.05 g; T: 72.87 g; W: 341.22 g W tym cukry: 58.39 g; Kw. tł. nasy.: 19.09 g; Bł.: 29.29 g; Sól: 6,66 g;	E: 2551.77 kcal; B: 121.19 g; T: 79.89 g; W: 338.42 g W tym cukry: 63.49 g; Kw. tł. nasy.: 21.84 g; Bł.: 35.19 g; Sól: 7.01 g;

		Podstawowa	Łatwo strawna	Z ogr.łatwo.przys.weglowodanów/cukrzycowa
piątek	Śniadanie	Wędlina drobiowa 30g (SOJ, GOR,) Jajecznicza 50 g (JAJ,) Masło 15g (MLE,) Chleb razowy żytni 120 g (GLU ŻYT,) Ogórek kiszony 90g Sałata 10 g Herbata czarna b/c 250 ml	Płatki na mleku 350 ml (MLE,) Wędlina drobiowa 30g (SOJ, GOR,) Jajecznicza 50 g (JAJ,) Masło 15g (MLE,) Chleb pszenny 120 g (GLUPSZ,) Sałata 40 g Cykoria 30g Herbata czarna b/c 250 ml	Wędlina drobiowa 30g (SOJ, GOR,) Jajecznicza 50 g (JAJ,) Masło 15g (MLE,) Chleb razowy żytni 120 g (GLU ŻYT,) Ogórek kiszony 90g Sałata 10 g Herbata czarna b/c 250 ml
	II ŚN	Śliwki 150g		Śliwki 150g
	Obiad	Zupa gulaszowa 350 ml (SEL,) Naleśniki z duszonym szpinakiem i mozzarellą 300 g (JAJ, MLE, SEL, GLU,) Sos jogurtowy 20g (MLE,) Surówka z selera i pora 200 g (SEL,) Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa ziemniaczana z majerankiem 350 ml (SEL,) Naleśniki z duszonym szpinakiem i mozzarellą 300 g (JAJ, MLE, SEL, GLU,) Sos jogurtowy 20g (MLE,) Cukinia duszona 200 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa gulaszowa 350 ml (SEL,) Naleśniki pełnoziarniste z duszonym szpinakiem i mozzarellą 300 g (JAJ, MLE, SEL, GLU,) Sos jogurtowy 20g (MLE,) Surówka z selera i pora 200 g (SEL,) Kompot owocowy b/c 250 ml
	PD	Maślanka 150 g (MLE,)		Maślanka 150 g (MLE,)
	Kolacja	Wędlina drobiowa 60g (SOJ, GOR,) Masło 15g (MLE,) Chleb razowy żytni 120 g (GLU ŻYT,) rzodkiew 90g Cykoria 10g Herbata czarna b/c 250 ml	Wędlina drobiowa 30g (SOJ, GOR,) Ryż zapiekany z jabłkiem i jogurtem z cynamonem 150g (MLE,) Masło 15g (MLE,) Chleb pszenny 120 g (GLUPSZ, GLU,) Cykoria 40g Miks sałat 30g Herbata czarna b/c 250 ml	Wędlina drobiowa 60g (SOJ, GOR,) Masło 15g (MLE,) Chleb razowy żytni 120 g (GLU ŻYT,) rzodkiew 90g Cykoria 10g Herbata czarna b/c 250 ml
	PN	Chleb razowy żytni 30 g (GLU ŻYT,) Masło 5g (MLE,) Wędlina 30g (SOJ, GOR,)	Chleb pszenny 30 g (GLU ŻYT,) Masło 5g (MLE,) Wędlina 30g (SOJ, GOR,)	Chleb razowy żytni 30 g (GLU ŻYT,) Masło 5g (MLE,) Wędlina 30g (SOJ, GOR,)
	E: 2457.95 kcal; B: 115.19 g; T: 83.98 g; W: 376.02 g W tym cukry: 45.60 g; Kw. tł. nasy.: 20.19 g; Bł.: 36.19 g; Sól: 5,51 g;	E: 2491.11 kcal; B: 121.19 g; T: 81.28 g; W: 366.42 g W tym cukry: 56.99 g; Kw. tł. nasy.: 21.74 g; Bł.: 31.40 g; Sól: 5.29 g;	E: 2457.95 kcal; B: 115.19 g; T: 83.98 g; W: 376.02 g W tym cukry: 45.60 g; Kw. tł. nasy.: 20.19 g; Bł.: 36.19 g; Sól: 5,51 g;	

		Podstawowa	Łatwo strawna	Z ogr.łatwo.przys.weglowodanów/cukrzycowa
sobota	Śniadanie	Płatki ryżowe na mleku 350 ml (MLE,) Wędlina wieprzowa 30g (SOJ, GOR,) Twarożek z koperkiem 30 g (MLE,) Masło 15g (MLE,) Chleb pszenny 60 g (GLUPSZ,) Chleb razowy żytni 60 g (GLU ŻYT,) Papryka 90g Roszponka 10g Herbata czarna b/c 250 ml	Płatki ryżowe na mleku 350 ml (MLE,) Wędlina wieprzowa 30g (SOJ, GOR,) Twarożek 30 g (MLE,) Masło 15g (MLE,) Chleb pszenny 120 g (GLUPSZ,) Roszponka 40g Rukola 30g Herbata czarna b/c 250 ml	Wędlina wieprzowa 30g (SOJ, GOR,) Twarożek z koperkiem 30 g (MLE,) Masło 15g (MLE,) Chleb razowy żytni 120 g (GLU ŻYT,) Papryka 90g Roszponka 10g Herbata czarna b/c 250 ml
	II ŚN			Jabłko 150g
	Obiad	Rosół350 ml (SEL,) Pierogi z mięsem 300g (GOR, GLUPSZ, MLE, JAJ,) Surówka z marchewki i jabłka 200 g (SEL,) Kompot owocowy b/c 250 ml	Rosół 350 ml (SEL,) Pierogi z mięsem 300g 300g (GOR, GLUPSZ, MLE, JAJ,) Surówka z marchewki i jabłka 200 g (SEL,) Kompot owocowy b/c 250 ml	Rosół 350 ml (SEL,) Pierogi z mięsem 300g (GOR, GLUPSZ, MLE, JAJ,) Surówka z marchewki i jabłka 200 g (SEL,) Kompot owocowy b/c 250 ml
	PD			Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150g (MLE,) Wafle ryżowe 30g
	Kolacja	Wędlina drobiowa 30g (SOJ, GOR,) Sałatka z tuńczykiem 150g (SOJ, GOR, RYB,) Masło 15g (MLE,) Chleb pszenny 60 g (GLUPSZ, GLU,) Chleb razowy żytni 60 g (GLU ŻYT,) Ogórek kiszony 90g Mix sałat 10g Herbata czarna b/c 250 ml	Wędlina drobiowa 30g (SOJ, GOR,) Jajko gotowane (60g) (JAJ) Masło 15g (MLE,) Chleb pszenny 120 g (GLUPSZ, GLU,) Miks sałat 40g Mix sałat 30g Herbata czarna b/c 250 ml	Wędlina drobiowa 30g (SOJ, GOR,) Sałatka z tuńczykiem 150g (SOJ, GOR, RYB,) Masło 15g (MLE,) Chleb razowy żytni 120 g (GLU ŻYT,) Ogórek kiszony 90g Mix sałat 10g Herbata czarna b/c 250 ml
	PN	Sok wielowarzywny 200ml (SEL,)	Sok wielowarzywny 200ml (SEL,)	Sok wielowarzywny 200ml (SEL,)
		E: 2733,53 kcal; B: 125,98g; T: 84,79 g; W: 389,90 g W tym cukry: 55,88 g; Kw. tł. nasy.: 25.84 g; Bł.: 39.18 g; Sól: 5.21 g;	E: 2713,53 kcal; B: 125,89g; T: 84,76 g; W: 379,90 g W tym cukry: 55,88 g; Kw. tł. nasy.: 25.80 g; Bł.: 39.08 g; Sól: 5.20 g	E: 2972.11 kcal; B: 130.11 g; T: 89.23 g; W: 386.42 g W tym cukry: 56,78 g; Kw. tł. nasy.: 22,71 g; Bł.: 37.19 g; Sól: 7.99 g;

		Podstawowa	Łatwo strawna	Z ogr.łatwo.przys.weglowodanów/cukrzycowa
niedziela	Śniadanie	Kasza manna na mleku 350 ml (MLE, GLU) Wędlina drobiowa 30g (SOJ, GOR,) Parówka drobiowa, gotowana 50 g (SOJ, GOR,) Masło 15g (MLE,) Chleb pszenny 60 g (GLUPSZ,) Chleb razowy żytni 60 g (GLU ŻYT,) Pomidor 100g Herbata czarna b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 350 ml (MLE, GLU) Wędlina drobiowa 30g (SOJ, GOR,) Parówka drobiowa, gotowana 50 g (SOJ, GOR,) Masło 15g (MLE,) Chleb pszenny 120 g (GLUPSZ,) Pomidor b/s 100g Herbata czarna b/c 250 ml	Wędlina drobiowa 30g (SOJ, GOR,) Parówka drobiowa, gotowana 50 g (SOJ, GOR,) Masło 15g (MLE,) Chleb razowy żytni 120 g (GLU ŻYT,) Pomidor 100g Herbata czarna b/c 250 ml
	II ŚN			
	Obiad	Zupa brokułowa z ziemniakami 350 ml (SEL,) Mięso z kurczaka duszone w warzywach (GOR, SEL,) Risotto 150g Surówka z buraka i chrzanu 100 g (SEL,) Zielona fasolka gotowana 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa brokułowa z ziemniakami 350 ml (SEL,) Mięso z kurczaka duszone w warzywach (GOR, SEL,) Risotto 150g Zielona fasolka gotowana 200 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa brokułowa z ziemniakami 350 ml (SEL,) Mięso z kurczaka duszone w warzywach (GOR, SEL,) Risotto 150g Surówka z buraka i chrzanu 200 g (SEL,) Kompot owocowy b/c 250 ml
	PD			Hummus paprykowy z ciecierzycy 30 g (SOJ,) Słupki marchewki 30g
	Kolacja	Wędlina 30g (SOJ, GOR,) Paszтет chudy drobiowy pieczony 30g (SOJ, GOR,) Masło 15g (MLE,) Chleb pszenny 60 g (GLUPSZ, GLU,) Chleb razowy żytni 60 g (GLU ŻYT,) Rzodkiewka 90g Mix sałat 10g Herbata czarna b/c 250 ml	Wędlina 60g (SOJ, GOR,) Masło 15g (MLE,) Chleb pszenny 120 g (GLUPSZ, GLU,) Mix sałat 40g Cykorია 30g Herbata czarna b/c 250 ml	Wędlina 30g (SOJ, GOR,) Paszтет chudy drobiowy pieczony 30g (SOJ, GOR,) Masło 15g (MLE,) Chleb razowy żytni 120 g (GLU ŻYT,) Rzodkiewka 90g Mix sałat 10g Herbata czarna b/c 250 ml
	PN	Kisiel b/c 200ml Wafle ryżowe 30g	Kisiel b/c 200ml Wafle ryżowe 30g	Chleb razowy żytni 30 g (GLU ŻYT,) Pasta z gotowanych warzyw z burakiem 30g (SOJ, GOR,)
	E: 2477.97 kcal; B: 116.18 g; T: 83.29 g; W: 328.44 g W tym cukry: 59.90 g; Kw. tł. nasy.: 21.16 g; Bł.: 30.98 g; Sól: 7.11 g;	E: 2457.77 kcal; B: 115.19 g; T: 82.18 g; W: 326.12 g W tym cukry: 58.90 g; Kw. tł. nasy.: 21.01 g; Bł.: 29.56 g; Sól: 7.07 g;	E: 2597.99 kcal; B: 120.65 g; T: 86.12 g; W: 340.01 g W tym cukry: 62.10 g; Kw. tł. nasy.: 23.06 g; Bł.: 34.98 g; Sól: 6.61 g;	

Oznaczenia alergenów:

GLU PSZ - Zboża zawierające gluten pszeniczny, SKO - Skorupiaki i pochodne,
JAJ - Jaja i pochodne, RYB - Ryby i pochodne,
OZI - Orzeszki ziemne i pochodne, SOJ - Soja i pochodne,
MLE - Mleko i pochodne wraz z laktozą,
ORZ - Orzechy: włoskie, laskowe, pekan, nerkowce, pistacje, migdały, SEL - Seler i pochodne,
GOR - Gorczyca i produkty pochodne, SEZ - Nasiona sezamu i pochodne, S02 - Dwutlenek siarki / siarczyny, ŁUB -
Łubin i produkty pochodne, MCK - Mięczaki i pochodne,
MLE b/LAK - Mleko i pochodne bez laktozy, GLU ŻYT - Zboża zawierające gluten żytni, GLU OW - Zboża zawierające gluten
owsiany,
GLU JĘCZ - Zboża zawierające gluten jęczmienny,

Oznaczenia wskaźników odż.:

E - Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal], B - Białko ogółem wg rozp. 1169/2011,
T - Tłuszcz,
W - Węglowodany ogółem, Sól - Sól,
K - Potas,
Kw. tł. nasy. - Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem, Bł. - Błonnik pokarmowy,
Ener. z B - % energii z białka, Ener. z T - % energii z tłuszczu,
Ener. z W - % energii z węglowodanów, Ener. z Bł. - % energii z błonnika,
W tym cukry - w tym cukry,
WW - WW,