

		Podstawowa	Łatwo strawna	Z ogr.łatwo przysw. węglowodanów
poniedziałek	Śniadanie	Kasza na mleku 300 ml ( MLE, ) Jajko gotowane kl M 2 szt ( JAJ, ) Masło 15g(MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( GLU PSZ, GLU ŻYT, ) Chrzan z jogurtem 20 g ( MLE, S02, ) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g ( GLU PSZ, GLU ŻYT, ) Pomidor koktajlowy 100 g Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Kasza na mleku 300 ml ( MLE, ) Szynka konserwowa 70 g Masło 15g(MLE) Bułka pszenna długa krojona 90 g ( GLU PSZ,) Pomidor b/skórki 100 g Mix sałat 10 G Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 G	Jajko gotowane kl M 2 szt ( JAJ, ) Masło(MLE) 10g 1 szt Chleb żytni razowy 120 g ( GLU PSZ, GLU ŻYT, ) Chrzan z jogurtem 20 g ( MLE, S02, ) Pomidor koktajlowy 100 g Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g
	II ŚN			Pasta 50 g Masło (MLE)10g 1 szt Chleb żytni razowy 30 g ( GLU PSZ, GLU ŻYT,)
	Obiad	Krem z dyni z grzankami 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, ) Schab 100 g ( S02, ) Sos pieczeniowy (1) 50 ml ( GLU PSZ, MLE, SEL, ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z selera i marchwi (1) 100 g ( MLE, SEL, ) Fasolka szparagowa z bułką tartą i z olejem *100 g (GLU PSZ, ) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Krem z dyni* z grzankami(2) 300 ml ( GLU PSZ, MLE, SEL) Bitka schabowa 100 g gotowana Sos pieczeniowy (2) 50 ml ( GLU PSZ, MLE, SEL, ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Jarzynowa (6) 300 ml ( MLE, SEL, ) Bitka schabowa 100 g Sos koperkowy (6) 50 ml ( SEL, ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z selera i marchwi (6) 100 g ( MLE,SEL, ) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Kefir 2 % tł 200g 1 szt ( MLE, ) Pieczywo żytnie 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, )
	Kolacja	Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 400 g Sos jogurtowy naturalny 100 g ( MLE, ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g		Kiełbasa szynkowa 70 g Masło 10g(MLE) 1 szt Chleb żytni razowy 120 g ( GLU PSZ, GLU ŻYT, ) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g
	PN	Sok 0,33l 1 szt		Szynka drobiowa 35 g Masło10g 1 szt Chleb żytni razowy 30 g ( GLU PSZ, GLU ŻYT,)
		E: 2218.55 kcal; B: 95.30 g; T: 57.94 g; Kw. tł. nasy.: 18.89 g; W: 344.37 g; W tym cukry: 78.95 g; Bł.: 31.34 g; Sól: 3.80 g; Ener. z B: 17.18 %; Ener. z W: 56.44 %; Ener. z T: 23.50 %;	E: 1913.71 kcal; B: 97.74 g; T: 35.29 g; Kw. tł. nasy.: 11.42 g; W: 313.78 g; W tym cukry: 75.71 g; Bł.: 26.31 g; Sól: 3.67 g; Ener. z B: 20.43 %; Ener. z W: 60.09 %; Ener. z T: 16.60 %;	E: 2330.99 kcal; B: 124.36 g; T: 66.66 g; Kw. tł. nasy.: 18.25 g; W: 322.20 g; W tym cukry: 35.18 g; Bł.: 37.29 g; Sól: 7.35 g; Ener. z B: 21.34 %; Ener. z W: 48.89 %; Ener. z T: 25.74 %;

wtorek

	Podstawowa	Łatwo strawna	Z ogr.łatwo przysw. węglowodanów	
wtorek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml ( GLU PSZ, MLE, ) Pasta hummus 100 g Masło 15g 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( GLU PSZ, GLU ŻYT, ) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g ( GLU PSZ, GLU ŻYT, ) Słupki z warzyw 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Kasza manna na mleku 300 ml ( GLU PSZ, MLE, ) Szynka 70 g (SOJ, GOR, ) Masło 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 90 g ( GLU PSZ, ) Pomidor bez skórki 100 g ( SEL, ) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Pasta hummus 100 g Masło 10g 1 szt Chleb żytni razowy 120 g ( GLU PSZ, GLU ŻYT, ) Słupki z warzyw () 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g
	II ŚN		Szynka 35 g ( SOJ, MLE, GLU OW, ) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 30 g ( GLU PSZ, GLU ŻYT, )	
	Obiad	Kapuśniak kapusty z koperkiem (1) 300 ml (SEL, ) Eskalopka z kurczaka 120 g ( GLU PSZ, JAJ, MLE, ) Ziemniaki 200 g Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 100 g Buraczki gotowane (1,2) 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami *(2) 300 ml ( GLU PSZ, MLE, SEL, ) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy (2) 50 ml ( GLU PSZ, MLE, SEL, ) Buraczki gotowane (1,2) 200 g Ziemniaki 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty z koperkiem (6) 300 ml (SEL, ) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy (6) 50 ml ( SEL, ) Ziemniaki 200 g Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem (6) 100 g Kalafior gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD		Jabłko 1 szt	
	Kolacja	Parówki cielęce (45g) Masło 15g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g ( GLU PSZ, ) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g ( GLU PSZ, GLU ŻYT, ) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Parówki cielęce 45 g Masło 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 90 g ( GLU PSZ, ) Pomidor bez skórki 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Parówki cielęce 45 g Masło 15g 1 szt Chleb żytni razowy 120 g ( GLU PSZ, GLU ŻYT, ) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g
	PN	Budyń o smaku waniliowym b/c 200 ml ( MLE, )		Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt ( MLE, ) Pieczywo żytnie 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, )
		E: 2457.77 kcal; B: 114.15 g; T: 83.28 g; Kw. tł. nasy.: 20.74 g; W: 326.42 g; W tym cukry: 58.70 g; Bł.: 31.18 g; Sól: 7.21 g; Ener. z B: 18.58 %; Ener. z W: 48.05 %; Ener. z T: 30.50 %;	E: 2069.30 kcal; B: 121.37 g; T: 54.75 g; Kw. tł. nasy.: 13.36 g; W: 282.27 g; W tym cukry: 60.78 g; Bł.: 27.51 g; Sól: 5.83 g; Ener. z B: 23.46 %; Ener. z W: 49.24 %; Ener. z T: 23.81 %;	E: 2289.11 kcal; B: 122.19 g; T: 61.09 g; Kw. tł. nasy.: 15.39 g; W: 325.98 g; W tym cukry: 36.32 g; Bł.: 38.00 g; Sól: 7.84 g; Ener. z B: 21.35 %; Ener. z W: 50.32 %; Ener. z T: 24.02 %;

		Podstawowa	Łatwo strawna	Z ogr.łatwo przysw. węglowodanów
środa	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( MLE, GLU OW, ) Szynka 70 g ( SOJ, ) Masło 15g (MLE) 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( GLU PSZ, GLU ŻYT, ) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g ( GLU PSZ, GLU ŻYT, ) Papryka świeża 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( MLE, GLU OW, ) Szynka 70 g ( SOJ, ) Masło 15g (MLE) 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 90 g ( GLU PSZ, Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Szynka 70 g ( SOJ, ) Masło 15g (MLE) Chleb żytni razowy 120 g ( GLU PSZ, GLU ŻYT, ) Papryka świeża 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g
	II ŚN			Schab gotowany 35 g Masło 10g 1 szt Chleb żytni razowy 30 g ( GLU PSZ, GLU ŻYT,)
	Obiad	Rosół z makaronem *(1,2) 300 ml ( GLU PSZ, SEL, ) Bitka 120 g ( SOJ, ) Ryż na sypko 200 g Surówka 100 g (MLE, ) Cukinia plastry pieczona z koncentratem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Rosół z makaronem *(1,2) 300 ml ( GLU PSZ, SEL, ) Bitka 100 g ( GLU PSZ, ) Sos majerankowy * 50 ml ( GLU PSZ, SEL, ) Ryż na sypko 200 g Cukinia plastry pieczona z koncentratem 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Rosół z makaronem pełnoziarnistym *(6) 300 ml (GLU PSZ, SEL, ) Bitka 100 g ( GLU PSZ, ) Sos majerankowy *(6) 50 ml ( SEL, ) Ryż na sypko 200 g Surówka (6)100 g (MLE, ) Cukinia plastry pieczona z koncentratem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Kefir 2 % tł 200g 1 szt ( MLE, ) Pieczywo-żytnie 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, )
	Kolacja	Humus (1,6) 80 g (GLU PSZ, JAJ, ) Masło 15g (MLE) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( GLU PSZ, ) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g ( GLU PSZ, GLU ŻYT, ) ( MLE, S02, ) Sałata zielona 10 g Pomidor 80g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Pasta warzywna 80 g ( GLU PSZ, JAJ, ) Masło 15g (MLE) Bułka pszenna długa krojona 90 g ( GLU PSZ, ) Pomidor 80g 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Humus(1,6) 80 g (GLU PSZ, JAJ, ) Masło 15g (MLE) Chleb żytni razowy 120 g ( GLU PSZ, GLU ŻYT, ) Rzodkiew 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g
	PN	Smoothie jabłko banan cytryna 300 ml	Smoothie jabłko banan cytryna C&C 300 ml	Smoothie jabłko cytryna szpinak 200 g
		E: 2577.95 kcal; B: 117.71 g; T: 82.17 g; Kw. tł. nasy.: 22.43 g; W: 358.49 g; W tym cukry: 62.14 g; Bł.: 41.34 g; Sól: 6.61 g; Ener. z B: 18.26 %; Ener. z W: 49.21 %; Ener. z T: 28.68 %;	E: 2277.26 kcal; B: 107.69 g; T: 69.79 g; Kw. tł. nasy.: 14.79 g; W: 317.23 g; W tym cukry: 55.89 g; Bł.: 25.49 g; Sól: 5.15 g; Ener. z B: 18.92 %; Ener. z W: 51.24 %; Ener. z T: 27.58 %;	E: 2625.21 kcal; B: 130.21 g; T: 84.40 g; Kw. tł. nasy.: 20.18 g; W: 349.51 g; W tym cukry: 37.07 g; Bł.: 46.12 g; Sól: 6.89 g; Ener. z B: 19.84 %; Ener. z W: 46.23 %; Ener. z T: 28.94 %;

		Podstawowa	Łatwo strawna	Z ogr.łatwo przysw. węglowodanów
czwartek	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( GLU PSZ, MLE, ) Twarożek ze szczypiorkiem 120 g ( MLE, ) Masło 15g (MLE) 15g 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( GLU PSZ, GLU ŻYT, ) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g ( GLU PSZ, GLU ŻYT, ) Pomidor koktajlowy 100 g Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( GLU PSZ, MLE, ) Twarożek z koperkiem 120 g ( MLE, ) Masło 15g (MLE) 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 90 g ( GLU PSZ, ) Cykoria 40 g Mix sałat 30 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Twarożek ze szczypiorkiem 140 g ( MLE, ) Chleb żytni razowy 120 g ( GLU PSZ, GLU ŻYT, ) Masło 15g (MLE) 1 szt Pomidor koktajlowy 100 g Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g
	II ŚN			Szynka z indyka 35 g ( GLU PSZ, SOJ, ) Masło 10g 1 szt Chleb żytni razowy 30 g ( GLU PSZ, GLU ŻYT, )
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami * (1) 300 ml ( GLU PSZ, MLE, SEL, ) Ryba smażona (Dorsz) 100 g ( GLU PSZ, RYB, ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z kapusty białej z olejem (1) 100 g Warzywa po grecku* (1,2) 100 g ( GLU PSZ, SEL, ) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami * (2) 300 ml ( GLU PSZ, MLE, SEL, ) Ryba pieczona (Dorsz) 100 g ( RYB, ) Sos pomidorowy (2) 50 ml ( GLU PSZ, MLE, SEL, ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Warzywa po grecku* (1,2) 200 g ( GLU PSZ, SEL, ) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami * (6) 300 ml ( SEL, ) Ryba pieczona (Dorsz) 100 g ( RYB, ) Sos pomidorowy (6) 50 ml ( SEL, ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z kapusty białej z olejem (6) 100 g Żółta fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Melon 150 g
	Kolacja	Kiełbasa 45 g Masło 15g (MLE) 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g ( GLU PSZ, ) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g ( GLU PSZ, GLU ŻYT, ) Sałatka z brokułem, jajkiem, ogórkiem (1) 150 g ( JAJ, MLE, ) Sałata zielona 25 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Kiełbasa drobiowa 45 g Masło 15g (MLE) 1 szt Bułka pszenna długa krojona 90 g ( GLU PSZ, ) Sałatka z ryżem, brokułem i pomidorem b/skóry (2) 150 g ( MLE, ) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Kiełbasa 45 g Masło 15g (MLE) 1 szt Chleb żytni razowy 120 g ( GLU PSZ, GLU ŻYT, ) Sałatka z brokułem, jajkiem, ogórkiem(6) 150g ( JAJ, MLE, ) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g
	PN	Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (MLE, ) Orzechy 20 g ( ORZ, )	Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (MLE, ) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt ( MLE, ) Orzechy 20 g ( ORZ, )
		E: 2342.07 kcal; B: 122.13 g; T: 80.36 g; Kw. tł. nasy.: 20.68 g; W: 299.41 g; W tym cukry: 53.73 g; Bł.: 33.06 g; Sól: 6.94 g; Ener. z B: 20.86 %; Ener. z W: 45.49 %; Ener. z T: 30.88 %;	E: 2075.95 kcal; B: 119.24 g; T: 43.04 g; Kw. tł. nasy.: 12.02 g; W: 316.71 g; W tym cukry: 55.64 g; Bł.: 29.56 g; Sól: 5.29 g; Ener. z B: 22.97 %; Ener. z W: 55.33 %; Ener. z T: 18.66 %;	E: 2185.27 kcal; B: 124.70 g; T: 65.96 g; Kw. tł. nasy.: 16.27 g; W: 289.56 g; W tym cukry: 46.90 g; Bł.: 32.98 g; Sól: 6.54 g; Ener. z B: 22.83 %; Ener. z W: 46.97 %; Ener. z T: 27.17 %;

		Podstawowa	Łatwo strawna	Z ogr.łatwo przysw. węglowodanów
piątek	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml ( MLE, ) Mus z jabłek ( ) b/c 10 g Szynka z indyka 70 g ( GLU PSZ, SOJ,) Masło 15g (MLE)15g 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( GLU PSZ, GLU ŻYT, ) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g ( GLU PSZ, GLU ŻYT, ) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Ryż na mleku 300 ml ( MLE, ) Mus z jabłek ( ) b/c 10 g Szynka z indyka 70 g ( GLU PSZ, SOJ,) Masło 15g (MLE) 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 90 g ( GLU PSZ, ) Pomidor b/skórki 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Szynka z indyka 70 g ( GLU PSZ, SOJ,) Masło 15g (MLE) 10g 1 szt Chleb żytni razowy 120 g ( GLU PSZ, GLU ŻYT, ) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g
	II ŚN	Gruszka 150 g		
	Obiad	Barszcz z ziemniakami (1)* 300 ml ( GLUPSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT, ) udziec drobiowy pieczony z/k z/s 120 g Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( GLU JĘCZ, ) Surówka(1) 100 g Buraczki gotowane (1,2) 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (2) 300 ml ( GLU PSZ, MLE, SEL, ) Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 120 g Sos bazyliowy (2) 50 ml ( GLU PSZ, SEL, ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( GLU JĘCZ, ) Buraczki gotowane (1,2) 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (6) 300 ml ( SEL, ) Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 120 g Sos bazyliowy (6) 50 ml ( SEL, ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( GLU JĘCZ, ) Surówka(6) 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD	Hummus 100 g Słupki z warzyw ( ) 50 g		
	Kolacja	Szynka wieprzowa 70 g Masło 15g (MLE)15g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g ( GLU PSZ, ) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g ( GLU PSZ, GLU ŻYT, ) Rzodkiew 100 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Szynka drobiowa 70 g Masło 15g (MLE) 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 90 g ( GLU PSZ, ) Bukiet jarzyn gotowany 100 g ( SEL, ) Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Szynka wieprzowa 70 g Masło 15g (MLE) 10g 1 szt Chleb żytni razowy 120 g ( GLU PSZ, GLU ŻYT, ) Rzodkiew 100 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g
	PN	Sok 0,2L-100% tłoczony 1 szt		
	E: 2146.70 kcal; B: 110.27 g; T: 69.48 g; Kw. tł. nasy.: 23.69 g; W: 284.68 g; W tym cukry: 45.15 g; Bł.: 28.24 g; Sól: 8.14 g; Ener. z B: 20.55 %; Ener. z W: 47.78 %; Ener. z T: 29.13 %;	E: 1987.10 kcal; B: 110.15 g; T: 59.09 g; Kw. tł. nasy.: 17.17 g; W: 266.03 g; W tym cukry: 50.15 g; Bł.: 24.15 g; Sól: 6.67 g; Ener. z B: 22.17 %; Ener. z W: 48.69 %; Ener. z T: 26.76 %;	E: 2175.88 kcal; B: 117.63 g; T: 59.86 g; Kw. tł. nasy.: 14.75 g; W: 308.85 g; W tym cukry: 46.19 g; Bł.: 36.54 g; Sól: 7.07 g; Ener. z B: 21.62 %; Ener. z W: 50.06 %; Ener. z T: 24.76 %;	

		Podstawowa	Łatwo strawna	Z ogr.łatwo przysw. węglowodanów
sobota	Śniadanie	Kasza na mleku 300 ml ( GLU PSZ, MLE, ) Serek homo. naturalny 100 g ( MLE, ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( MLE, ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( GLU PSZ, ) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g ( GLU PSZ, GLU ŻYT, ) Ogórek świeży 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Kasza na mleku 300 ml ( GLU PSZ, MLE, ) Serek homo. naturalny 100 g ( MLE, ) Masło 15g (MLE) 10g 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt ( GLU PSZ, ) Bułka pszenna długa krojona 40 g ( GLU PSZ, ) Cykorja 40 g Sałata zielona 25 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Serek homo. naturalny 100 g ( MLE, ) Masło 15g (MLE) 10g 1 szt Chleb żytni razowy 120 g ( GLU PSZ, GLU ŻYT, ) Ogórek świeży 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g
	III ŚN			Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 35 g (SOJ, GOR) Masło 10g 1 szt Chleb żytni razowy 30 g ( GLU PSZ, GLU ŻYT, )
	Obiad	Pomidorowa z ryżem (1) 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, ) Sos warzywny z mięsem(1) 150 g ( GLUPSZ, ) Makaron 200 g ( GLU PSZ, ) Surówka żydowska z olejem (1) 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pomidorowa z ryżem (2) 300 ml ( GLU PSZ, MLE, SEL, ) Sos warzywny z mięsem 250 g ( GLU PSZ, J, ) Makaron pszenny (GLU, MLE) 100 g ( MLE, ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Ciasto drożdżowe 100 g ( GLU PSZ, JAJ, MLE, S02, )	Pomidorowa z ryżem (6) 300 ml (SEL, ) sos warzywny z mięsem (6) 150 g Makaron 200 g ( GLU PSZ, ) Surówka żydowska z olejem (6) 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	IPD			Pomarańcza 150 g
	PN Kobiata	Szynka 70g Masło 15g (MLE) 15g 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt ( GLU PSZ, ) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g ( GLU PSZ, GLU ŻYT, ) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Szynka 70 g ( SOJ, ) Masło 15g (MLE)0g 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt ( GLU PSZ, ) Bułka pszenna długa krojona 40 g ( GLU PSZ, ) Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Szynka 70 g ( SOJ, ) Masło 15g (MLE) 15g 1 szt Chleb żytni razowy 120 g ( GLU PSZ, GLU ŻYT, ) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g
	PN	Kisiel z truskawkami b/c* 200 ml		
	E: 2341.96 kcal; B: 89.25 g; T: 72.66 g; Kw. tł. nasy.: 20.94 g; W: 338.52 g; W tym cukry: 46.04 g; Bł.: 26.93 g; Sól: 8.27 g; Ener. z B: 15.24 %; Ener. z W: 53.22 %; Ener. z T: 27.92 %;	E: 2481.52 kcal; B: 108.88 g; T: 65.43 g; Kw. tł. nasy.: 16.88 g; W: 368.93 g; W tym cukry: 63.33 g; Bł.: 18.23 g; Sól: 6.35 g; Ener. z B: 17.55 %; Ener. z W: 56.53 %; Ener. z T: 23.73 %;	E: 1961.03 kcal; B: 77.92 g; T: 57.10 g; Kw. tł. nasy.: 9.74 g; W: 294.68 g; W tym cukry: 40.98 g; Bł.: 32.16 g; Sól: 7.28 g; Ener. z B: 15.89 %; Ener. z W: 53.55 %; Ener. z T: 26.20 %;	

	Podstawowa	Łatwo strawna	Z ogr.łatwo przysw. węglowodanów
Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml ( GLU PSZ, MLE, ) Pasta warzywna 100 g Masło 15g 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( GLU PSZ, GLU ŻYT, ) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g ( GLU PSZ, GLU ŻYT, ) Słupki z warzyw 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Kasza manna na mleku 300 ml ( GLU PSZ, MLE, ) Szynka 70 g (SOJ, GOR, ) Masło 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 90 g ( GLU PSZ, ) Pomidor bez skórki 100 g ( SEL, ) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Pasta hummus 100 g Masło 10g 1 szt Chleb żytni razowy 120 g ( GLU PSZ, GLU ŻYT, ) Słupki z warzyw ( ) 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g
II ŚN			Szynka 35 g ( SOJ, MLE, GLU OW, ) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 30 g ( GLU PSZ, GLU ŻYT, )
Obiad	Selerowa z ziemniakami <sup>1)</sup> 300 ml ( SEL, ) Filet z kurczaka smażony 120 g ( GLU PSZ, JAJ, MLE, ) Ziemniaki 200 g Surówka 100 g Buraczki gotowane (1,2) 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami <sup>2)</sup> 300 ml ( GLU PSZ, MLE, SEL, ) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy (2) 50 ml ( GLU PSZ, MLE, SEL, ) Buraczki gotowane (1,2) 200 g Ziemniaki 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (6) 300 ml ( SEL, ) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy (6) 50 ml ( SEL, ) Ziemniaki 200 g Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem (6) 100 g Kalafior gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
PD			Jabłko 1 szt
Kolacja	Parówki drobiowe Masło 15g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g ( GLU PSZ, ) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g ( GLU PSZ, GLU ŻYT, ) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Parówki drobiowe 45 g Masło 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 90 g ( GLU PSZ, ) Pomidor bez skórki 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Parówki drobiowe 45 g Masło 15g 1 szt Chleb żytni razowy 120 g ( GLU PSZ, GLU ŻYT, ) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g
PN	Budyń o smaku waniliowym b/c 200 ml ( MLE, )		Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt ( MLE, ) Pieczywo żytnie 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, )
	E: 2457.77 kcal; B: 114.15 g; T: 83.28 g; Kw. tł. nasy.: 20.74 g; W: 326.42 g; W tym cukry: 58.70 g; Bł.: 31.18 g; Sól: 7.21 g; Ener. z B: 18.58 %; Ener. z W: 48.05 %; Ener. z T: 30.50 %;	E: 2069.30 kcal; B: 121.37 g; T: 54.75 g; Kw. tł. nasy.: 13.36 g; W: 282.27 g; W tym cukry: 60.78 g; Bł.: 27.51 g; Sól: 5.83 g; Ener. z B: 23.46 %; Ener. z W: 49.24 %; Ener. z T: 23.81 %;	E: 2289.11 kcal; B: 122.19 g; T: 61.09 g; Kw. tł. nasy.: 15.39 g; W: 325.98 g; W tym cukry: 36.32 g; Bł.: 38.00 g; Sól: 7.84 g; Ener. z B: 21.35 %; Ener. z W: 50.32 %; Ener. z T: 24.02 %;