

|                     | Poniedziałek  |   |   | Wtorek  |  |   |
|---------------------|---|---|---|---|--|---|
| diety               | podstawowa  | Łatwo strawna   | Z ogr.łatwo przysw. węglowodanów  | podstawowa  | Łatwo strawna  | Z ogr.łatwo przysw. węglowodanów  |
| <b>Śniadanie</b>    | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( GLU PSZ, GLU ŻYT, )<br>Chleb razowy pszenno-żytni 60 g ( GLU PSZ, GLU ŻYT, )<br>Masło 15g(MLE)<br>Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ)<br>Sałata 10g<br>Pomidor 80g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g  | Bułka pszenna długa krojona 90 g ( GLU PSZ, )<br>Masło 15g(MLE)<br>Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ)<br>Sałata 10g<br>Pomidor 80g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g   | Chleb żytni razowy 120 g ( GLU PSZ, GLU ŻYT, )<br>Masło 15g(MLE)<br>Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ)<br>Sałata 10g<br>Pomidor 80g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g  | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( GLUPSZ, GLU ŻYT, )<br>Chleb razowy pszenno-żytni 60 g ( GLU PSZ, GLU ŻYT, )<br>Masło 15g(MLE)<br>Parówki drobiowe 70g<br>sałata 10g<br>ser żółty 50g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g  | Bułka pszenna długa krojona 90 g ( GLU PSZ, )<br>Masło 15g(MLE)<br>Parówki drobiowe 70g<br>sałata 10g<br>ser żółty 50g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g   | Chleb żytni razowy 120 g ( GLU PSZ, GLU ŻYT, )<br>Masło 15g(MLE)<br>Parówki drobiowe 70g<br>sałata 10g<br>ser żółty 50g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g   |
| <b>Obiad</b>        | Rosół z lanym ciastem 300 ml ( SEL, JAJ, GLU )<br>Udka z kurczaka 130g,<br>ziemniaki 150g, gotowana marchewka 100g<br>Kompot owocowy 250ml  | Rosół z lanym ciastem 300 ml ( SEL, JAJ, GLU )<br>Udka z kurczaka 130g,<br>ziemniaki 150g, gotowana marchewka 100g<br>Kompot owocowy 250ml  | Rosół z lanym ciastem 300 ml ( SEL, JAJ, GLU )<br>Udka z kurczaka 130g,<br>ziemniaki 150g, gotowana marchewka 100g<br>Kompot owocowy 250ml  | Zupa ryżowa 300ml (SEL)<br>Mielone 130g, ziemniaki 150g, surówka z białej kapusty 100g ( JAJ, SEL, )<br>kompot owocowy 250ml  | Zupa ryżowa 300ml (SEL)<br>Mielone 130g, ziemniaki 150g, buraczki gotowane 100g ( JAJ, SEL, )<br>kompot owocowy 250ml  | Zupa ryżowa 300ml (SEL)<br>Mielone 130g, ziemniaki 150g, surówka z białej kapusty 100g ( JAJ, SEL, )<br>kompot owocowy 250ml  |
| <b>Podwieczorek</b> | Serek homogenizowany naturalny 250ml ( MLE, )   | Serek homogenizowany naturalny 250ml ( MLE, )   | Serek homogenizowany naturalny 250ml ( MLE, )   | Mandarynka 150g   | Mandarynka 150g  | Mandarynka 150g   |
| <b>Kolacja</b>      | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( GLU PSZ, GLU ŻYT, )<br>Chleb razowy pszenno-żytni 60 g ( GLU PSZ, GLU ŻYT, )<br>Masło 15g(MLE)<br>kielbasa krakowska sucha 60g<br>pomidor 80g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g<br><br>E:2034kcal B: 86g, Tł: 57g W: 279g w tym cukry : 45g Bł: 22g | Bułka pszenna długa krojona 90 g ( GLU PSZ, )<br>Masło 15g(MLE)<br>Szynka z indyka 60g<br>pomidor 80g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g<br><br>E:2027kcal B : 86g Tł. 57g W: 270g w tym cukry 45g Bł: 19g | Chleb żytni razowy 120 g ( GLU PSZ, GLU ŻYT, )<br>Masło 15g(MLE)<br>kielbasa krakowska sucha 60g<br>pomidor 80g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g<br><br>E: 2041kcal B: 88g Tł. 63g W: 285g w tym cukry : 41g Bł: 28g | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( GLU PSZ, GLU ŻYT, )<br>Chleb razowy pszenno-żytni 60 g ( GLU PSZ, GLU ŻYT, )<br>Masło 15g(MLE)<br>ser topiony 50g (MLE)<br>papryka 60 g<br>Roszponka 10g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g<br><br>E: 2042kcal B: 86g, Tł. 55g W:272g w tym cukry: 43g Bł: 20g | Bułka pszenna długa krojona 90 g ( GLU PSZ, )<br>Masło 15g(MLE)<br>ser topiony 50g (MLE)<br>Sałata zielona 25g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g<br><br>E: 2038kcal B: 86g Tł. 55g W: 263g w tym cukry 43g Bł: 19g | Chleb żytni razowy 120 g ( GLU PSZ, GLU ŻYT, )<br>Masło 15g(MLE)<br>ser topiony 50g (MLE)<br>papryka 60 g<br>Roszponka 10g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g<br><br>E: 2046kcal B: 90g Tł: 55g W: 290g w tym cukry: 41g Bł: 25g |

|              | Środa  |  |   | Czwartek  |   |   |
|--------------|--|--|---|---|---|---|
| diety        | podstawowa   | Łatwo strawna  | Z ogr.łatwo przysw. węglowodanów  | podstawowa  | Łatwo strawna   | Z ogr.łatwo przysw. węglowodanów  |
| Śniadanie    | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( GLU PSZ, GLU ŻYT, )<br>Chleb razowy pszenno-żytni 60 g ( GLU PSZ, GLU ŻYT, )<br>Masło 15g(MLE)<br>szynka konserwowa 60g<br>pomidor 60g<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml(MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, )  | Bułka pszenna długa krojona 90 g ( GLU PSZ, )<br>Masło 15g(MLE)<br>szynka konserwowa 60g<br>pomidor 60g<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml(MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, )   | Chleb żytni razowy 120 g ( GLU PSZ, GLU ŻYT, )<br>Masło 15g(MLE)<br>szynka konserwowa 60g<br>pomidor 60g<br>kiełki 15g<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml(MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, )   | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( GLUPSZ, GLU ŻYT, )<br>Chleb razowy pszenno-żytni 60 g ( GLU PSZ, GLU ŻYT, )<br>Masło 15g(MLE)<br>Ser biały ( MLE, ) 100g<br>Dżem 25g<br>Pomidor 50g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g   | Bułka pszenna długa krojona 90 g ( GLU PSZ, )<br>Masło 15g(MLE)<br>Ser biały (MLE, ) 100g<br>Dżem 25g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g   | Chleb żytni razowy 120 g ( GLU PSZ, GLU ŻYT, )<br>Masło 15g(MLE)<br>Ser biały (MLE, ) 100g<br>Pasta warzywna (SOJ) 80g<br>Pomidor 50g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g   |
| Obiad        | Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml ( SEL, GLU JĘCZ, )<br>Potrawka z kurczaka z ryżem 350g (SEL)<br>Kompot owocowy 250ml  | Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml ( SEL, GLU JĘCZ, )<br>Potrawka z kurczaka z ryżem 350g (SEL)<br>Kompot owocowy 250ml  | Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml ( SEL, GLU JĘCZ, )<br>Potrawka z kurczaka z ryżem 350g (SEL)<br>Kompot owocowy 250ml   | Zupa grysikowa (GLU, JAJ, SEL, MLE) 300ml<br>Schabowy gotowany w sosie koperkowym 150g ziemniaki 150g surówka 100g (SEL)<br>Kompot owocowy 250ml  | Zupa grysikowa (GLU, JAJ, SEL, MLE) 300ml<br>Schabowy gotowany w sosie koperkowym 150g ziemniaki 150g surówka 100g (SEL)<br>Kompot owocowy 250ml  | Zupa grysikowa (GLU, JAJ, SEL, MLE) 300ml<br>Schabowy gotowany w sosie koperkowym 150g ziemniaki 150g surówka 100g (SEL)<br>Kompot owocowy 250ml  |
| Podwieczorek | Soczek 200ml   | Soczek 200ml   | Mus owocowy bez cukru 200ml   | Banan 200g  | Banan 200g  | Jabłko 150g   |
| Kolacja      | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( GLU PSZ, GLU ŻYT, )<br>Chleb razowy pszenno-żytni 60 g ( GLU PSZ, GLU ŻYT, )<br>Masło 15g(MLE)<br>Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 100g (JAJ, )<br>Rzodkiewka 15g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g<br><br>E: 2036kcal B: 72g Tł: 68g W: 270g w tym cukry:23g Bł: 20g | Bułka pszenna długa krojona 90 g ( GLU PSZ, )<br>Masło 15g(MLE)<br>Pasta jajeczna 100g (JAJ, )<br>Sałata zielona 15g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g<br><br>E: 2025kcal B: 72g Tł: 68g W: 265g w tym cukry 23g Bł: 18g | Chleb żytni razowy 120 g ( GLU PSZ, GLU ŻYT, )<br>Masło 15g(MLE)<br>Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 100g (JAJ, )<br>Rzodkiewka 15g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g<br><br>E:2046g B: 78 Tł: 68g W: 279g w tym cukry : 21g Bł: 30g | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( GLU PSZ, GLU ŻYT, )<br>Chleb razowy pszenno-żytni 60 g ( GLU PSZ, GLU ŻYT, )<br>Masło 15g(MLE)<br>Paszтет 100g (GLU, MLE, SOJ)<br>Ogórek kiszony 50g<br>Roszponka 15g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g<br><br>E: 2026kcal B: 78g Tł: 71g W: 268g w tym cukry : 27g Bł: 20g | Bułka pszenna długa krojona 90 g ( GLU PSZ, )<br>Masło 15g(MLE)<br>Paszтет 100g (GLU, MLE, SOJ)<br>Ogórek zielony 50g<br>Roszponka 15g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g<br><br>E: 2011kcal B: 78G Tł: 68g W: 254g w tym cukry 27g Bł: 18 | Chleb żytni razowy 120 g ( GLU PSZ, GLU ŻYT, )<br>Masło 15g(MLE)<br>Paszтет 100g (GLU, MLE, SOJ)<br>Ogórek kiszony 50g<br>Roszponka 15g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g<br><br>E: 2032kcal B: 80g Tł: 71g W: 272g w tym cukry : 25g Bł: 26g |

|                     | Piątek   |   |  | Sobota  |  |   |
|---------------------|--|---|--|---|--|---|
| diety               | podstawowa   | Łatwo strawna   | Z ogr.łatwo przysw. węglowodanów   | podstawowa  | Łatwo strawna  | Z ogr.łatwo przysw. węglowodanów  |
| <b>Śniadanie</b>    | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( GLU PSZ, GLU ŻYT, )<br>Chleb razowy pszenno-żytni 60 g ( GLU PSZ, GLU ŻYT, )<br>Masło 15g(MLE)<br>Szynka 60g<br>Ser żółty 30g (MLE,)<br>Pomidor 80g<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml(MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, )   | Bułka pszenna długa krojona 90 g ( GLU PSZ, )<br>Masło 15g(MLE)<br>Szynka 60g<br>Sałata 25g<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml(MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, )  | Chleb żytni razowy 120 g ( GLU PSZ, GLU ŻYT, )<br>Masło 15g(MLE)<br>Szynka 60g<br>Ser żółty 30g (MLE,)<br>Pomidor 80g<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml(MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, )   | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( GLUPSZ, GLU ŻYT, )<br>Chleb razowy pszenno-żytni 60 g ( GLU PSZ, GLU ŻYT, )<br>Masło 15g(MLE)<br>Parówki drobiowe 70g<br>Sałata 25g<br>Pomidor 50g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g  | Bułka pszenna długa krojona 90 g ( GLU PSZ, )<br>Masło 15g(MLE)<br>Parówki drobiowe 70g<br>Sałata 25g<br>Pomidor 50g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g   | Chleb żytni razowy 120 g ( GLU PSZ, GLU ŻYT, )<br>Masło 15g(MLE)<br>Parówki drobiowe 70g<br>Sałata 25g<br>Pomidor 50g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g   |
| <b>Obiad</b>        | Barszcz 300ml<br>Jajko z ziemniakami w sosie musztardowym 400g (SEL, JAJ,)<br>Kompot owocowy 250ml   | Barszcz 300ml<br>Jajko z ziemniakami w sosie musztardowym 400g (SEL, JAJ,)<br>Kompot owocowy 250ml  | Barszcz 300ml<br>Jajko z ziemniakami w sosie musztardowym 400g (SEL, JAJ,)<br>Kompot owocowy 250ml   | Zupa krupnik 300ml (GLU,SEL,MLE)<br>Ryż z jabłkiem i cynamonem 300g (JAJ,GLU,MLE)<br>Kompot owocowy 250ml   | Zupa krupnik 300ml (GLU,SEL,MLE)<br>Ryż z jabłkiem i cynamonem 300g (JAJ,GLU,MLE)<br>Kompot owocowy 250ml  | Zupa krupnik 300ml (GLU,SEL,MLE)<br>Ryż z jabłkiem i cynamonem 300g (JAJ,GLU,MLE)<br>Kompot owocowy 250ml   |
| <b>Podwieczorek</b> | Jogurt naturalny 250ml (MLE)   | Jogurt naturalny 250ml (MLE)  | Jogurt naturalny 250ml (MLE)   | Soczek 200ml  | Soczek 200ml   | Mus owocowy bez cukru 250ml   |
| <b>Kolacja</b>      | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( GLU PSZ, GLU ŻYT, )<br>Chleb razowy pszenno-żytni 60 g ( GLU PSZ, GLU ŻYT, )<br>Masło 15g(MLE)<br>Serek topiony 50g<br>Papryka 80g<br>Ogórek 50g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g<br>E:2031kcal B: 87g Tł: 60g W: 250g w tym cukry : 30g Bł: 21 | Bułka pszenna długa krojona 90 g ( GLU PSZ, )<br>Masło 15g(MLE)<br>Serek topiony 50g<br>Pomidor 80g<br>Ogórek 50g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g<br>E: 2022kcal B:87 Tł: 60g W: 236g w tym cukry 30g Bł: 19g | Chleb żytni razowy 120 g ( GLU PSZ, GLU ŻYT, )<br>Masło 15g(MLE)<br>Serek topiony 50g<br>Papryka 80g<br>Ogórek 50g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g<br>E: 2039kcal B: 91g Tł: 60g W: 257g w tym cukry : 25g Bł: 24g | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( GLU PSZ, GLU ŻYT, )<br>Chleb razowy pszenno-żytni 60 g ( GLU PSZ, GLU ŻYT, )<br>Masło 15g(MLE)<br>Jajko na twardo M 1szt. (JAJ,)<br>Ser żółty 30g (MLE,)<br>Pomidor 80g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g<br>E: 2030kcal B: 91g Tł: 67g W:270g w tym cukry : 29g Bł:21g | Bułka pszenna długa krojona 90 g ( GLU PSZ, )<br>Masło 15g(MLE)<br>Jajko na twardo M 1szt. (JAJ,)<br>Ser żółty 30g (MLE,)<br>Pomidor 80g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g<br>E: 226kcal B: 90g, Tł: 64g W: 266g w tym cukry : 29g Bł: 19g | Chleb żytni razowy 120 g ( GLU PSZ, GLU ŻYT, )<br>Masło 15g(MLE)<br>Jajko na twardo M 1szt. (JAJ,)<br>Ser żółty 30g (MLE,)<br>Pomidor 80g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g<br>E: 238kcal B:91g Tł: 67g W: 276g w tym cukry 30g Bł: 24g |

|              | Niedziela  |  |   |
|--------------|--|--|---|
| diety        | podstawowa   | Łatwo strawna  | Z ogr.łatwo przysw. węglowodanów  |
| Śniadanie    | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( GLU PSZ, GLU ŻYT, )<br>Chleb razowy pszenno-żytni 60 g ( GLU PSZ, GLU ŻYT, )<br>Masło 15g(MLE)<br>Szynka 60g<br>Ser żółty 30g (MLE,)<br>Pomidor 80g<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml(MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, ) | Bułka pszenna długa krojona 90 g ( GLU PSZ,)<br>Masło 15g(MLE)<br>Szynka 60g<br>Sałata 25g<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml(MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, )                              | Chleb żytni razowy 120 g ( GLU PSZ, GLU ŻYT, )<br>Masło 15g(MLE)<br>Szynka 60g<br>Ser żółty 30g (MLE,)<br>Pomidor 80g<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml(MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, )      |
| Obiad        | Rosół z makaronem (JAJ,GLU,SEL)300ml<br>Filet z kurczaka 150g<br>ziemniaki 150g, surówka 100g (MLE,JAJ,SOJ,)<br>Kompot owocowy 250ml   | Rosół z makaronem (JAJ,GLU,SEL)300ml<br>Filet z kurczaka 150g<br>ziemniaki 150g, surówka 100g (MLE,JAJ,SOJ,)<br>Kompot owocowy 250ml   | Rosół z makaronem (JAJ,GLU,SEL)300ml<br>Filet z kurczaka 150g<br>ziemniaki 150g, surówka 100g (MLE,JAJ,SOJ,)<br>Kompot owocowy 250ml  |
| Podwieczorek | Mandarynka 150g  | Mandarynka 150g  | Mandarynka 150g   |
| Kolacja      | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( GLU PSZ, GLU ŻYT, )<br>Chleb razowy pszenno-żytni 60 g ( GLU PSZ, GLU ŻYT, )<br>Masło 15g(MLE)<br>Pasta warzywna 80g<br>Pomidor 50g<br>Sałata 10g<br><br>E:2032kca B: 78g Tł: 60g<br>W:260g w tym cukry28g Bł: 21g | Bułka pszenna długa krojona 90 g ( GLU PSZ,)<br>Masło 15g(MLE)<br>Pasta warzywna 80g<br>Pomidor 50g<br>Sałata 10g<br><br>E: 2028kcal B: 78g Tł 60g<br>W: 253g w tym cukry: 28g Bł: 19g | Chleb żytni razowy 120 g ( GLU PSZ, GLU ŻYT, )<br>Masło 15g(MLE)<br>Pasta warzywna 80g<br>Pomidor 50g<br>Sałata 10g<br><br>E: 2038kcal B: 78g Tł: 60g<br>W: 265g w tym cukry: 27g Bł: 25g |