

	Poniedziałek			Wtorek		
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, ) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g ( GLU PSZ, GLU ŻYT, ) ser żółty 50g (MLE) Szynka 60g Pomidor 80g Sałata 10g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Bułka pszenna długa krojona 90 g ( GLU PSZ, ) Masło 15g(MLE) ser żółty 50g (MLE) Szynka 60g Pomidor 80g Sałata 10g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Chleb żytni razowy 120 g ( GLU PSZ, GLU ŻYT, ) Masło 15g(MLE) ser żółty 50g (MLE) Szynka 60g Pomidor 80g Sałata 10g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( GLUPSZ, GLU ŻYT, ) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g ( GLU PSZ, GLU ŻYT, ) Masło 15g(MLE) Serek topiony 50g Sałata 10g Ogórek 80g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Bułka pszenna długa krojona 90 g ( GLU PSZ, ) Masło 15g(MLE) Serek topiony 50g Sałata 10g Ogórek 80g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Chleb żytni razowy 120 g ( GLU PSZ, GLU ŻYT, ) Masło 15g(MLE) Serek topiony 50g Sałata 10g Ogórek 80g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g
Obiad	Zupa pomidorowa 300 ml ( SEL, MLE ) Filet z indyka 150g, ziemniaki 100g, brokuły w sosie śmietanowym 100g Kompot owocowy 250ml	Zupa pomidorowa 300 ml ( SEL, MLE) Filet z indyka 150g, ziemniaki 100g, brokuły w sosie śmietanowym 100g Kompot owocowy 250ml	Zupa pomidorowa 300 ml ( SEL, MLE ) Filet z indyka 150g, ziemniaki 100g, brokuły w sosie śmietanowym 100g Kompot owocowy 250ml	Zupa jarzynowa 300ml ( SEL, ) Spaghetti bolognese ( GLU PSZ, ) 250g Kompot owocowy 250ml	Zupa jarzynowa 300ml ( SEL, ) Spaghetti bolognese ( GLU PSZ, ) 250g Kompot owocowy 250ml	Zupa jarzynowa 300ml ( SEL, ) Spaghetti bolognese ( GLU PSZ, ) 250g Kompot owocowy 250ml
Podwieczorek	Soczek 200ml	Soczek 200ml	Mus owocowy bez cukru 200ml	Serek homogenizowany 250g	Serek homogenizowany 250g	Serek homogenizowany 250g
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( GLU PSZ, GLU ŻYT, ) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g ( GLU PSZ, GLU ŻYT, ) Masło 15g(MLE) Pasta jajeczna (JAJ,) 100g szczypiorek 10g papryka 60g  E:2032kcal B: 80g, Tł: 53g W: 279g w tym cukry : 45g Bł: 22g	Bułka pszenna długa krojona 90 g ( GLU PSZ, ) Masło 15g(MLE) Pasta jajeczna (JAJ,) 100g szczypiorek 10g  E:2022kcal B : 80g Tł. 53g W: 270g w tym cukry 45g Bł: 19g	Chleb żytni razowy 120 g ( GLU PSZ, GLU ŻYT, ) Masło 15g(MLE) Pasta jajeczna (JAJ,) 100g szczypiorek 10g papryka 60g  E: 2039kcal B: 82g Tł. 60g W: 285g w tym cukry : 41g Bł: 28g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( GLU PSZ, GLU ŻYT, ) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g ( GLU PSZ, GLU ŻYT, ) Masło 15g(MLE) Paszтет 100g (GLU,MLE,SOJ) Pomidor 80g Roszponka 10g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g  E: 2032kcal B: 86g, Tł. 55g W:272g w tym cukry: 43g Bł: 20g	Bułka pszenna długa krojona 90 g ( GLU PSZ, ) Masło 15g(MLE) Paszтет 100g (GLU,MLE,SOJ) Pomidor 80g Roszponka 10g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g  E: 2025kcal B: 86g Tł. 55g W: 263g w tym cukry 43g Bł: 19g	Chleb żytni razowy 120 g ( GLU PSZ, GLU ŻYT, ) Masło 15g(MLE) Paszтет 100g (GLU,MLE,SOJ) Pomidor 80g Roszponka 10g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g  E: 2041 kcal 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, ) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g ( GLU PSZ, GLU ŻYT, ) Masło 15g(MLE) Ser żółty 50g (MLE) Parówki drobiowe 70g Pomidor 50g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml(MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, )	Bułka pszenna długa krojona 90 g ( GLU PSZ, ) Masło 15g(MLE) Ser żółty 50g (MLE) Parówki drobiowe 70g Pomidor 50g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml(MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, )	Chleb żytni razowy 120 g ( GLU PSZ, GLU ŻYT, ) Masło 15g(MLE) Ser żółty 50g (MLE) Parówki drobiowe 70g Papryka 50g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml(MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( GLUPSZ, GLU ŻYT, ) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g ( GLU PSZ, GLU ŻYT, ) Masło 15g(MLE) Pasta jajeczna 100g (JAJ, ) Sałata 15g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Bułka pszenna długa krojona 90 g ( GLU PSZ, ) Masło 15g(MLE) Masło 15g(MLE) Pasta jajeczna 100g (JAJ, ) Sałata 15g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Chleb żytni razowy 120 g ( GLU PSZ, GLU ŻYT, ) Masło 15g(MLE) Masło 15g(MLE) Pasta jajeczna 100g (JAJ, ) rzodkiewka 25g Sałata 15g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g
Obiad	Rosół z makaronem 300 ml ( SEL, GLU ) Filet z kurczaka 150g, ziemniaki 100g, marchewka na ciepło 100g Kompot owocowy 250ml	Rosół z makaronem 300 ml ( SEL, GLU ) Filet z kurczaka 150g, ziemniaki 100g, marchewka na ciepło 100g Kompot owocowy 250ml	Rosół z makaronem 300 ml ( SEL, GLU ) Filet z kurczaka 150g, ziemniaki 100g, marchewka na ciepło 100g Kompot owocowy 250ml	Kapuśniak (GLU, SEL, ) 300ml Makaron ze szpinakiem i serem 350g (GLU, JAJ) Kompot owocowy 250ml	Zupa ziemniaczana (SEL, GLU) 300ml Makaron ze szpinakiem i serem 350g (GLU, JAJ) Kompot owocowy 250ml	Kapuśniak (GLU,SEL) 300ml Makaron ze szpinakiem i serem 350g (GLU, JAJ) Kompot owocowy 250ml
Podwieczorek	Mandarynka 150g	Mandarynka 150g	Mandarynka 150g	Banan 200g	Banan 200g	Jabłko 150g
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( GLU PSZ, GLU ŻYT, ) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g ( GLU PSZ, GLU ŻYT, ) Masło 15g(MLE) Ser biały 100g Dżem 25g Pomidor 50g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g  E: 2030kcal B: 70g Tł. 68g W: 270g w tym cukry:23g Bł: 20g	Bułka pszenna długa krojona 90 g ( GLU PSZ, ) Masło 15g(MLE) Ser biały 100g Dżem 25g Pomidor 50g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g  E: 2019kcal B: 70g Tł: 68g W: 265g w tym cukry 23g Bł: 18g	Chleb żytni razowy 120 g ( GLU PSZ, GLU ŻYT, ) Masło 15g(MLE) Ser biały 100g Pasta warzywna (SOJ) 80g Pomidor 50g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g  E:2038g B: 75 Tł: 68g W: 279g w tym cukry : 21g Bł: 30g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( GLU PSZ, GLU ŻYT, ) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g ( GLU PSZ, GLU ŻYT, ) Masło 15g(MLE) Kiełbasa krakowska 60g Ser żółty 50g Sałata 15g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g  E: 2026kcal B: 78g Tł. 71g W: 268g w tym cukry : 27g Bł: 20g	Bułka pszenna długa krojona 90 g ( GLU PSZ, ) Masło 15g(MLE) Kiełbasa krakowska 60g Ser żółty 50g Sałata 15g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g  E: 2011kcal B: 78G Tł: 68g W: 254g w tym cukry 27g Bł: 18	Chleb żytni razowy 120 g ( GLU PSZ, GLU ŻYT, ) Masło 15g(MLE) Kiełbasa krakowska 60g Ser żółty 50g Sałata 15g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g  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, ) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g ( GLU PSZ, GLU ŻYT, ) Masło 15g(MLE) Ser biały 100g Dżem 25g Pomidor 50g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Bułka pszenna długa krojona 90 g ( GLU PSZ, ) Masło 15g(MLE) Ser biały 100g Dżem 25g Pomidor 50g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Chleb żytni razowy 120 g ( GLU PSZ, GLU ŻYT, ) Masło 15g(MLE) Szynka 60g Ser żółty 30g (MLE,) Pomidor 80g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml(MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( GLUPSZ, GLU ŻYT, ) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g ( GLU PSZ, GLU ŻYT, ) Masło 15g(MLE) Parówki drobiowe 70g Sałata 25g Pomidor 50g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Bułka pszenna długa krojona 90 g ( GLU PSZ, ) Masło 15g(MLE) Parówki drobiowe 70g Sałata 25g Pomidor 50g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Chleb żytni razowy 120 g ( GLU PSZ, GLU ŻYT, ) Masło 15g(MLE) Parówki drobiowe 70g Sałata 25g Pomidor 50g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g
<b>Obiad</b>	Zupa szpinakowa ,JAJ, SEL,) 300ml Dorsz 150g, ziemniaki 100g, kapusta kiszona 100g Kompot owocowy 250ml	Zupa szpinakowa 300ml (JAJ,SEL) Dorsz gotowany 150g w sosie musztardowym z zmienniakami 150g Kompot owocowy 250ml	Zupa szpinakowa (JAJ, SEL,) 300ml Dorsz 150g, ziemniaki 100g, kapusta kiszona 100g Kompot owocowy 250ml	Zupa krupnik 300ml (GLU,SEL,MLE) Makaron z serem twarogowym 300g (JAJ,GLU,MLE) Kompot owocowy 250ml	Zupa krupnik 300ml (GLU,SEL,MLE) Makaron z serem twarogowym 300g (JAJ,GLU,MLE) Kompot owocowy 250ml	Zupa krupnik 300ml (GLU,SEL,MLE) Makaron z serem twarogowym 300g (JAJ,GLU,MLE) 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, ) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g ( GLU PSZ, GLU ŻYT, ) Masło 15g(MLE) Jajko na twardo M 1szt. (JAJ,) Ser żółty 30g (MLE,) Pomidor 80g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g  E:2021kcal B: 88g Tł: 60g W: 250g w tym cukry : 30g Bł: 21	Bułka pszenna długa krojona 90 g ( GLU PSZ, ) Masło 15g(MLE) Jajko na twardo M 1szt. (JAJ,) Ser żółty 30g (MLE,) Pomidor 80g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g  E: 2014kcal B:88 Tł: 60g W: 236g w tym cukry 30g Bł: 19g	Chleb żytni razowy 120 g ( GLU PSZ, GLU ŻYT, ) Masło 15g(MLE) Jajko na twardo M 1szt. (JAJ,) Ser żółty 30g (MLE,) Pomidor 80g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g  E: 2029kcal B: 90g Tł: 60g W: 257g w tym cukry : 25g Bł: 24g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( GLU PSZ, GLU ŻYT, ) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g ( GLU PSZ, GLU ŻYT, ) Masło 15g(MLE) Serek topiony 50g Pomidor 80g Ogórek 50g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g  E: 2025kcal B: 91g Tł: 67g W:270g w tym cukry : 29g Bł:21g	Bułka pszenna długa krojona 90 g ( GLU PSZ, ) Masło 15g(MLE) Serek topiony 50g Pomidor 80g Ogórek 50g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g  E: 220kcal B: 90g, Tł: 64g W: 266g w tym cukry : 29g Bł: 19g	Chleb żytni razowy 120 g ( GLU PSZ, GLU ŻYT, ) Masło 15g(MLE) Serek topiony 50g Pomidor 80g Ogórek 50g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g  E: 2039kcal 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, ) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g ( GLU PSZ, GLU ŻYT, ) Masło 15g(MLE) Szynka 60g Ser żółty 30g (MLE,) Pomidor 80g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml(MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, )	Bułka pszenna długa krojona 90 g ( GLU PSZ,) Masło 15g(MLE) Szynka 60g Sałata 25g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml(MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, )	Chleb żytni razowy 120 g ( GLU PSZ, GLU ŻYT, ) Masło 15g(MLE) Szynka 60g Ser żółty 30g (MLE,) Pomidor 80g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml(MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, )
Obiad	Rosół z makaronem (JAJ,GLU,SEL)300ml Filet z kurczaka 150g w sosie śmietanowym z brokułami 350g (MLE,JAJ,SOJ,) Kompot owocowy 250ml	Rosół z makaronem (JAJ,GLU,SEL)300ml Filet z kurczaka 150g w sosie śmietanowym z brokułami 350g (MLE,JAJ,SOJ Kompot owocowy 250ml	Rosół z makaronem (JAJ,GLU,SEL)300ml Filet z kurczaka 150g w sosie śmietanowym z brokułami 350g (MLE,JAJ,SOJ Kompot owocowy 250ml
Podwieczorek	Mandarynka 150g	Mandarynka 150g	Mandarynka 150g
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( GLU PSZ, GLU ŻYT, ) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g ( GLU PSZ, GLU ŻYT, ) Masło 15g(MLE) Ser biały 100g (MLE,) Rzodkiewka 15g Szcypiorek 10g Pomidor 50g  E:2032kca B: 78g Tł: 60g W:260g w tym cukry28g Bł: 21g	Bułka pszenna długa krojona 90 g ( GLU PSZ,) Masło 15g(MLE) Ser biały 100g(MLE) Sałata 15g Pomidor 50g  E: 2028kcal B: 78g Tł 60g W: 253g w tym cukry: 28g Bł: 19g	Chleb żytni razowy 120 g ( GLU PSZ, GLU ŻYT, ) Masło 15g(MLE) Ser biały 100g (MLE,) Rzodkiewka 15g Szcypiorek 10g Pomidor 50g  E: 2038kcal B: 78g Tł: 60g W: 265g w tym cukry: 27g Bł: 25g