

| | 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,) Masło 10g(MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Sałata 10g Pomidor 80g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g | Bułka pszenna długa krojona 90 g (GLU PSZ,) Masło 10g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Sałata 10g Pomidor 80g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g | Chleb żytni razowy 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło 10g(MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Sałata 10g Pomidor 80g 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 10g(MLE) Ser biały 100g (MLE,) Miód 25g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g | Bułka pszenna długa krojona 90 g (GLU PSZ,) Masło 10g(MLE) Ser biały 100g (MLE,) Miód 25g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g | Chleb żytni razowy 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło 10g(MLE) Ser biały 100g (MLE,) Pasta warzywna 85g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g |
| Obiad | Rosół z lanym ciastem 300 ml (SEL, JAJ, GLU) Udka z kurczaka 130g, ziemniaki 350g, gotowana marchewka 100g Kompot owocowy 250ml | Rosół z lanym ciastem 300 ml (SEL, JAJ, GLU) Udka z kurczaka 130g, ziemniaki 350g, gotowana marchewka 100g Kompot owocowy 250ml | Rosół z lanym ciastem 300 ml (SEL, JAJ, GLU) Udka z kurczaka 130g, ziemniaki 350g, gotowana marchewka 100g Kompot owocowy 250ml | Zupa ryżowa 300ml (SEL) Mielone 130g, ziemniaki 350g, surówka z białej kapusty 100g (JAJ, SEL,) kompot owocowy 250ml | Zupa ryżowa 300ml (SEL) Mielone 130g, ziemniaki 350g, buraczki gotowane 100g (JAJ, SEL,) kompot owocowy 250ml | Zupa ryżowa 300ml (SEL) Mielone 130g, ziemniaki 350g, surówka z białej kapusty 100g (JAJ, SEL,) kompot owocowy 250ml |
| Podwieczorek | Mandarynka 120g | Mandarynka 120g | Mandarynka 120g | Serek homogenizowany naturalny 250ml (MLE,) | Serek homogenizowany naturalny 250ml (MLE,) | Serek homogenizowany naturalny 250ml (MLE,) |
| Kolacja | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło 10g(MLE) kielbasa krakowska sucha 60g Papryka 80g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g E:2034kcal B: 86g, Tł: 57g W: 279g w tym cukry : 45g Bł: 22g | Bułka pszenna długa krojona 90 g (GLU PSZ,) Masło 10g(MLE) Szynka z indyka 60g Ogórek 80g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g E:2027kcal B : 86g Tł. 57g W: 270g w tym cukry 45g Bł: 19g | Chleb żytni razowy 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło 10g(MLE) kielbasa krakowska sucha 60g Papryka 80g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g E: 2041kcal B: 88g Tł. 63g 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 10g(MLE) ser topiony 50g (MLE) papryka 80 g Roszponka 10g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g E: 2042kcal B: 86g, Tł. 55g W:272g w tym cukry: 43g Bł: 20g | Bułka pszenna długa krojona 90 g (GLU PSZ,) Masło 10g(MLE) ser topiony 50g (MLE) Sałata zielona 25g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g E: 2038kcal B: 86g Tł. 55g W: 263g w tym cukry 43g Bł: 19g | Chleb żytni razowy 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło 10g(MLE) ser topiony 50g (MLE) papryka 80 g Roszponka 10g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g 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,) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło 10g(MLE) szynka konserwowa 60g pomidor 60g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml(MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) | Bułka pszenna długa krojona 90 g (GLU PSZ,) Masło 10g(MLE) szynka konserwowa 60g pomidor 60g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml(MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) | Chleb żytni razowy 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło 10g(MLE) szynka konserwowa 60g pomidor 60g kiełki 15g 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 10g(MLE) Ser biały (MLE,) 100g Dżem 25g Pomidor 50g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g | Bułka pszenna długa krojona 90 g (GLU PSZ,) Masło 10g(MLE) Ser biały (MLE,) 100g Dżem 25g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g | Chleb żytni razowy 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło 10g(MLE) Ser biały (MLE,) 100g Pasta warzywna (SOJ) 80g Pomidor 50g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g |
| Obiad | Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (SEL, GLU JĘCZ,) Potrawka z kurczaka z ryżem 450g (SEL) Kompot owocowy 250ml | Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (SEL, GLU JĘCZ,) Potrawka z kurczaka z ryżem 450g (SEL) Kompot owocowy 250ml | Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (SEL, GLU JĘCZ,) Potrawka z kurczaka z ryżem 450g (SEL) Kompot owocowy 250ml | Zupa grysikowa (GLU, JAJ, SEL, MLE) 300ml Schabowy gotowany w sosie koperkowym 150g ziemniaki 350g surówka 100g (SEL) Kompot owocowy 250ml | Zupa grysikowa (GLU, JAJ, SEL, MLE) 300ml Schabowy gotowany w sosie koperkowym 150g ziemniaki 350g surówka 100g (SEL) Kompot owocowy 250ml | Zupa grysikowa (GLU, JAJ, SEL, MLE) 300ml Schabowy gotowany w sosie koperkowym 150g ziemniaki 350g surówka 100g (SEL) 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,) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło 10g(MLE) Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 100g (JAJ,) Rzodkiewka 15g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g | Bułka pszenna długa krojona 90 g (GLU PSZ,) Masło 15g(MLE) Pasta jajeczna 100g (JAJ,) Sałata zielona 15g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g | Chleb żytni razowy 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło 10g(MLE) Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 100g (JAJ,) Rzodkiewka 15g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło 10g(MLE) Paszтет 100g (GLU, MLE, SOJ) Ogórek kiszony 50g Roszponka 15g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g | Bułka pszenna długa krojona 90 g (GLU PSZ,) Masło 10g(MLE) Paszтет 100g (GLU, MLE, SOJ) Ogórek zielony 50g Roszponka 15g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g | Chleb żytni razowy 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło 10g(MLE) Paszтет 100g (GLU, MLE, SOJ) Ogórek kiszony 50g Roszponka 15g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g |
| | E: 2036kcal B: 72g Tł: 68g W: 270g w tym cukry:23g Bł: 20g | E: 2025kcal B: 72g Tł: 68g W: 265g w tym cukry 23g Bł: 18g | E:2046g B: 78 Tł: 68g W: 279g w tym cukry : 21g Bł: 30g | E: 2026kcal B: 78g Tł: 71g W: 268g w tym cukry : 27g Bł: 20g | E: 2011kcal B: 78G Tł: 68g W: 254g w tym cukry 27g Bł: 18 | 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 |
| Śniadanie | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło 10g(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 10g(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 10g(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 10g(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 10g(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 10g(MLE) Parówki drobiowe 70g Sałata 25g Pomidor 50g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g |
| Obiad | Barszcz 300ml Jajko z ziemniakami w sosie musztardowym 450g (SEL, JAJ,) Kompot owocowy 250ml | Barszcz 300ml Jajko z ziemniakami w sosie musztardowym 450g (SEL, JAJ,) Kompot owocowy 250ml | Barszcz 300ml Jajko z ziemniakami w sosie musztardowym 450g (SEL, JAJ,) Kompot owocowy 250ml | Zupa krupnik 300ml (GLU,SEL,MLE) Ryż z jabłkiem i cynamonem 300g (JAJ,GLU,MLE) Kompot owocowy 250ml | Zupa krupnik 300ml (GLU,SEL,MLE) Ryż z jabłkiem i cynamonem 300g (JAJ,GLU,MLE) Kompot owocowy 250ml | Zupa krupnik 300ml (GLU,SEL,MLE) Ryż z jabłkiem i cynamonem 300g (JAJ,GLU,MLE) Kompot owocowy 250ml |
| Podwieczorek | Jogurt naturalny 250ml (MLE) | Jogurt naturalny 250ml (MLE) | Jogurt naturalny 250ml (MLE) | Soczek 200ml | Soczek 200ml | Mus owocowy bez cukru 250ml |
| Kolacja | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło 10g(MLE) Serek topiony 50g Papryka 80g Ogórek 50g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g E:2031kcal B: 87g Tł: 60g W: 250g w tym cukry : 30g Bł: 21 | Bułka pszenna długa krojona 90 g (GLU PSZ,) Masło 10g(MLE) Serek topiony 50g Pomidor 80g Ogórek 50g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g E: 2022kcal B:87 Tł: 60g W: 236g w tym cukry 30g Bł: 19g | Chleb żytni razowy 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło 10g(MLE) Serek topiony 50g Papryka 80g Ogórek 50g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g E: 2039kcal B: 91g 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 10g(MLE) Jajko na twardo M 1szt. (JAJ,) Ser żółty 30g (MLE,) Pomidor 80g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g E: 2030kcal B: 91g Tł: 67g W:270g w tym cukry : 29g Bł:21g | Bułka pszenna długa krojona 90 g (GLU PSZ,) Masło 10g(MLE) Jajko na twardo M 1szt. (JAJ,) Ser żółty 30g (MLE,) Pomidor 80g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g E: 226kcal B: 90g, Tł: 64g W: 266g w tym cukry : 29g Bł: 19g | Chleb żytni razowy 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło 10g(MLE) Jajko na twardo M 1szt. (JAJ,) Ser żółty 30g (MLE,) Pomidor 80g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g 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,) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło 10g(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 10g(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 10g(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 ziemniaki 350g, surówka 100g (MLE,JAJ,SOJ,) Kompot owocowy 250ml | Rosół z makaronem (JAJ,GLU,SEL)300ml Filet z kurczaka 150g ziemniaki 350g, surówka 100g (MLE,JAJ,SOJ,) Kompot owocowy 250ml | Rosół z makaronem (JAJ,GLU,SEL)300ml Filet z kurczaka 150g ziemniaki 350g, surówka 100g (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 10g(MLE) Pasta warzywna 80g Pomidor 50g Sałata 10g E:2032kca B: 78g Tł: 60g W:260g w tym cukry28g Bł: 21g | Bułka pszenna długa krojona 90 g (GLU PSZ,) Masło 10g(MLE) Pasta warzywna 80g Pomidor 50g Sałata 10g E: 2028kcal B: 78g Tł 60g W: 253g w tym cukry: 28g Bł: 19g | Chleb żytni razowy 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło 10g(MLE) Pasta warzywna 80g Pomidor 50g Sałata 10g E: 2038kcal B: 78g Tł: 60g W: 265g w tym cukry: 27g Bł: 25g |