

| | 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) Szynka 60g Pomidor 50g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g | Bułka pszenna długa krojona 90 g (GLU PSZ,) Masło 10g(MLE) Szynka 60g Pomidor 50g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g | Chleb żytni razowy 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło 10g(MLE) Szynka 60g Pomidor 50g 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) Serek topiony 50g 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) Serek topiony 50g 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) Serek topiony 50g Sałata 10g Pomidor 80g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g |
| Obiad | Zupa pomidorowa 300 ml (SEL, MLE) Filet z indyka 150g, ziemniaki 300g,marchewka na ciepło 100g Kompot owocowy 250ml | Zupa pomidorowa 300 ml (SEL, MLE) Filet z indyka 150g, ziemniaki 300g,marchewka na ciepło 100g Kompot owocowy 250ml | Zupa pomidorowa 300 ml (SEL, MLE) Filet z indyka 150g, ziemniaki 300g,marchewka na ciepło 100g Kompot owocowy 250ml | Zupa jarzynowa 300ml (SEL,) Spaghetti bolognese (GLU PSZ,) 350g Kompot owocowy 250ml | Zupa jarzynowa 300ml (SEL,) Spaghetti bolognese (GLU PSZ,) 350g Kompot owocowy 250ml | Zupa jarzynowa 300ml (SEL,) Spaghetti bolognese (GLU PSZ,) 350g Kompot owocowy 250ml |
| Podwieczorek | Jabłko 120g | Jabłko 120g | Jabłko 120g | 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 10g(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 10g(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 10g(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 10g(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 10g(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 10g(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 10g(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 10g(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 10g(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 10g(MLE) Pasta jajeczna 100g (JAJ,) rzodkiewka 25g Sałata 15g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g | Bułka pszenna długa krojona 90 g (GLU PSZ,) Masło 15g(MLE) Masło 10g(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 10g(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 300g, marchewka na ciepło 100g Kompot owocowy 250ml | Rosół z makaronem 300 ml (SEL, GLU) Filet z kurczaka 150g, ziemniaki 300g, marchewka na ciepło 100g Kompot owocowy 250ml | Rosół z makaronem 300 ml (SEL, GLU) Filet z kurczaka 150g, ziemniaki 300g, 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 10g(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 10g(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 10g(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 10g(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 10g(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 10g(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 |
| Śniadanie | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło 10g(MLE) Ser biały 100g Miód 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 100g Miód 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) Ser biały 100g (MLE,) Pasta warzywna 85g 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) Jajko M 1 sztuka (JAJ,) Szynka 60g 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) Jajko M 1 sztuka (JAJ,) Szynka 60g Pomidor 80g 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) Jajko M 1 sztuka (JAJ,) Szynka 60g Pomidor 80g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml(MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) |
| Obiad | Zupa szpinakowa ,JAJ, SEL,) 300ml Dorsz 150g, ziemniaki 300g, kapusta kiszona 100g Kompot owocowy 250ml | Zupa szpinakowa 300ml (JAJ,SEL) Dorsz gotowany 150g w sosie musztardowym z zmienniakami 350g Kompot owocowy 250ml | Zupa szpinakowa (JAJ, SEL,) 300ml Dorsz 150g, ziemniaki 300g, 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 |
| Podwieczorek | Jogurt naturalny 250ml (MLE) | Jogurt naturalny 250ml (MLE) | Jogurt naturalny 250ml (MLE) | Mus owocowy bez cukru 250ml | Mus owocowy bez cukru 250ml | 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) Jajko na twardo M 1szt. (JAJ,) Ser żółty 30g (MLE,) Papryka 60g 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 10g(MLE) Jajko na twardo M 1szt. (JAJ,) Ser żółty 30g (MLE,) Papryka 60g 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 10g(MLE) Jajko na twardo M 1szt. (JAJ,) Ser żółty 30g (MLE,) Papryka 60g 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 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 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 10g(MLE) Ser biały 100g (MLE,) Rzodkiewka 15g Szcypiorek 10g Pomidor 50g E:2032kcal B: 78g Tł: 60g W:260g w tym cukry28g Bł: 21g | Bułka pszenna długa krojona 90 g (GLU PSZ,) Masło 10gm (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 10g(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 |