

	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) Parówki drobiowe 70g sałata 10g ser żółty 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 10g ser żółty 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 10g ser żółty 50g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g
Obiad	Rosół z lanym ciastem 300 ml (SEL, JAJ, GLU) Gulasz z kaszą i warzywami 350g Kompot owocowy 250ml	Rosół z lanym ciastem 300 ml (SEL, JAJ, GLU) Gulasz z kaszą i warzywami 350g Kompot owocowy 250ml	Rosół z lanym ciastem 300 ml (SEL, JAJ, GLU) Gulasz z kaszą i warzywami 350g 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	Jabłko 120g	Jabłko 120g	Jabłko 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) 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	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 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) kiełbasa 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

	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,) Makaron z serem białym 350g Kompot owocowy 250ml	Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (SEL, GLU JĘCZ,) Makaron z serem białym 350g Kompot owocowy 250ml	Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (SEL, GLU JĘCZ,) Makaron z serem białym 350g 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	Mus owocowy bez cukru 200ml	Mus owocowy bez cukru 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 E: 2036kcal B: 72g Tł: 68g W: 270g w tym cukry:23g Bł: 20g	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 E: 2025kcal B: 72g Tł: 68g W: 265g w tym cukry 23g Bł: 18g	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 E:2046g B: 78 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) Paszтет 100g (GLU, MLE, SOJ) Ogórek kiszony 50g Roszponka 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) Paszтет 100g (GLU, MLE, SOJ) Ogórek zielony 50g Roszponka 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) Paszтет 100g (GLU, MLE, SOJ) Ogórek kiszony 50g Roszponka 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) 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