

	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, ) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g ( GLU PSZ, GLU ŻYT, ) Masło 10g(MLE) Szynka 60g Sałata 10g Ogórek zielony 60g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Bułka pszenna długa krojona 90 g ( GLU PSZ, ) Masło 10g(MLE) Szynka 60g Sałata 10g Ogórek zielony 60g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Chleb żytni razowy 120 g ( GLU PSZ, GLU ŻYT, ) Masło 10g(MLE) Szynka 60g Sałata 10g Ogórek zielony 60g 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 Papryka 60g 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 Ogórek 60g 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 Papryka 60g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g
<b>Obiad</b>	Zupa kalafiorowa 300 ml ( SEL, ) Spaghetti bolognese ( GLU PSZ, ) 350g Kompot owocowy 250ml	Zupa kalafiorowa 300 ml ( SEL, ) Spaghetti bolognese ( GLU PSZ, ) 350g Kompot owocowy 250ml	Zupa kalafiorowa 300 ml ( SEL, ) Spaghetti bolognese ( GLU PSZ, ) 350g Kompot owocowy 250ml	Rosół z ciastem lanym 300ml ( GLU PSZ, JAJ, SEL, ) Schab 150g z ziemniakami 350g Sałata zielona ze śmietaną 100g	Rosół z ciastem lanym 300ml ( GLU PSZ, JAJ, SEL, ) Bitka schabowa 150g z ziemniakami 350g Sałata zielona ze śmietaną 100g	Rosół z ciastem lanym 300ml ( GLU PSZ, JAJ, SEL, ) Schab 150g z ziemniakami 350g Sałata zielona ze śmietaną 100g
<b>Podwieczorek</b>	Jabłko 120g	Jabłko 120g	Jabłko 120g	Mus owocowy bez cukru 200ml	Mus owocowy bez cukru 200ml	Mus owocowy bez cukru 200ml
<b>Kolacja</b>	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, ) Miód 25g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g  E:2026kcal B: 80g, Tł: 53g W: 279g w tym cukry : 45g Bł: 22g	Bułka pszenna długa krojona 90 g ( GLU PSZ, ) Masło 10g(MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt ( JAJ, ) miód 25g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g  E:2019kcal B : 80g Tł. 53g W: 270g w tym cukry 45g Bł: 19g	Chleb żytni razowy 120 g ( GLU PSZ, GLU ŻYT, ) Masło 10g(MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt ( JAJ, ) Pasta warzywna 80 g ( GLU PSZ, JAJ, ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g  E: 2030kcal 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) ser żółty 50g (MLE) Szynka 60g Pomidor 80g 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 10 g(MLE) Szynka 60g ser żółty 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 żółty 50g (MLE) Szynka 60g Pomidor 80g 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) Parówki drobiowe 70g Papryka 80g Roszponka 15g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml(MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, )	Bułka pszenna długa krojona 90 g ( GLU PSZ, ) Masło 10g(MLE) Parówki drobiowe 70g Pomidor 50g Roszponka 15g 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) Parówki drobiowe 70g Papryka 80g Roszponka 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 Miód 25g Pomidor 80g 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 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 (MLE,) 100g Pasta warzywna (SOJ) 80g Pomidor 80g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g
Obiad	Zupa krupnik 300 ml ( SEL, GLU JĘCZ, ) Łazanki z boczkiem i kapustą( GLU PSZ, ) 350g Kompot owocowy 250ml	Zupa krupnik 300 ml ( SEL, GLU JĘCZ, ) Potrawka z kurczaka ( SEL, )350g Kompot owocowy 250ml	Zupa krupnik 300 ml ( SEL, GLU JĘCZ, ) Łazanki z boczkiem i kapustą( GLU PSZ, ) 350g Kompot owocowy 250ml	Żurek (GLU,) 300ml Makaron w sosie pieczarkowym 350g (GLU, JAJ) Kompot owocowy 250ml	Zupa ziemniaczana (SEL, GLU) 300ml Makaron w sosie pieczarkowym 350g (GLU, JAJ) Kompot owocowy 250ml	Żurek (GLU,) 300ml Makaron w sosie pieczarkowym 350g (GLU, JAJ) Kompot owocowy 250ml
Podwieczorek	Serek homogenizowany naturalny 250ml ( MLE, )	Serek homogenizowany naturalny 250ml ( MLE, )	Serek homogenizowany naturalny 250ml ( MLE, )	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: 2030kcal B: 70g Tł: 68g W: 270g w tym cukry:23g Bł: 20g	Bułka pszenna długa krojona 90 g ( GLU PSZ, ) Masło 10g(MLE) Pasta jajeczna 100g (JAJ,) Sałata zielona 15g 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) Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 100g (JAJ,) Rzodkiewka 15g 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) Paszтет 100g (GLU,MLE,SOJ) Ogórek zielony 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: 30g	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 zielony 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 żółty60g (MLE,) 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 Ser żółty60g (MLE,) 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 60g (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) Jajecznicza 100g Pomidor 80g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Bułka pszenna długa krojona 90 g ( GLU PSZ, ) Masło 10g(MLE) Jajecznicza 100g Pomidor 80g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Chleb żytni razowy 120 g ( GLU PSZ, GLU ŻYT, ) Masło 10g(MLE) Jajecznicza 100g Pomidor 80g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g
Obiad	Zupa grysikowa (GLU, JAJ, SEL, MLE) 300ml Kotlet jajeczny 150g z fasolką szparafgową 100g (JAJ, SEL, GLU) Kompot owocowy 250ml	Zupa grysikowa (GLU, JAJ, SEL, MLE) 300ml Kotlet jajeczny 150g z fasolką szparafgową 100g (JAJ, SEL, GLU) Kompot owocowy 250ml	Zupa grysikowa (GLU, JAJ, SEL, MLE) 300ml Kotlet jajeczny 150g z fasolką szparafgową 100g (JAJ, SEL, GLU) Kompot owocowy 250ml	Zupa pomidorowa z ryżem 300ml (GLU, SEL, MLE) Makaron z serem twarogowym 350g (JAJ, GLU, MLE) Kompot owocowy 250ml	Zupa pomidorowa z ryżem 300ml (GLU, SEL, MLE) Makaron z serem twarogowym 350g (JAJ, GLU, MLE) Kompot owocowy 250ml	Zupa pomidorowa z ryżem 300ml (GLU, SEL, MLE) Makaron z serem twarogowym 350g (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) Serek topiony 50g Pomidor 80g Ogórek 50g 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) Serek topiony 50g Pomidor 80g Sałata 25g 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) Serek topiony 50g Pomidor 80g Ogórek 50g 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 10g(MLE) Jajko na twardo M 1szt. (JAJ, ) Ser żółty 60g (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 60g (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 60g (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 60g (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 60g (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 w sosie śmietanowym z brokułami 450g (MLE,JAJ,SOJ,) Kompot owocowy 250ml	Rosół z makaronem (JAJ,GLU,SEL)300ml Filet z kurczaka 150g ziemniaki w sosie śmietanowym z brokułami 450g (MLE,JAJ,SOJ Kompot owocowy 250ml	Rosół z makaronem (JAJ,GLU,SEL)300ml Filet z kurczaka 150g ziemniaki w sosie śmietanowym z brokułami 450g (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 Szczypiorek 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 10g(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 Szczypiorek 10g Pomidor 50g  E: 2038kcal B: 78g Tł: 60g W: 265g w tym cukry: 27g Bł: 25g

