

	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 Ogórek zielony 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 Ogórek zielony 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 Ogórek zielony 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 ryżowa 300 ml (SEL, MLE) Filet z indyka 150g, ziemniaki 300g,marchewka na ciepło 100g Kompot owocowy 250ml	Zupa ryżowa 300 ml (SEL, MLE) Filet z indyka 150g, ziemniaki 300g,marchewka na ciepło 100g Kompot owocowy 250ml	Zupa ryżowa 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 sałata 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 cukty : 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 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 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 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 30g (MLE) Parówki drobiowe 70g Papryka 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 30g (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 30g (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	Kapuśniak z ziemniakami (GLU, SEL,) 300ml Kasza jęczmienna z cebulką i maślaną 350g (GLU,MLE)	Zupa ziemniaczana (SEL, GLU) 300ml Kasza jęczmienna na maśle z maślaną 300g (GLU, MLE).	Kapuśniak z ziemniakami (GLU, SEL,) 300ml Kasza jęczmienna z cebulką i maślaną 350g (GLU,MLE)	Rosół z makaronem 300 ml (SEL, GLU) Filet z kurczaka 150g, ziemniaki 300g, marchewka z groszkiem 100g Kompot owocowy 250ml	Rosół z makaronem 300 ml (SEL, GLU) Filet z kurczaka 150g, ziemniaki 300g, marchewka z groszkiem 100g Kompot owocowy 250ml	Rosół z makaronem 300 ml (SEL, GLU) Filet z kurczaka 150g, ziemniaki 300g, marchewka z groszkiem 100g 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 Ogórek zielony 50g 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 Ogórek zielony 50g 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 Ogórek zielony 50g 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) 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) 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) 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	Jogutr naturalny 250ml (MLE)	Jogutr naturalny 250ml (MLE)	Jogutr 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 Szczypiorek 10g Pomidor 50g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g 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 Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g 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 Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g E: 2038kcal B: 78g Tł: 60g W: 265g w tym cukry: 27g Bł: 25g