

| 1            | Poniedziałek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                            | Wtorek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                 |
|--------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| diety        | podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                        | Z ogr.łatwo przysw.<br>węglowodanów                                                                                                                                                                                                                        | podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                        | Z ogr.łatwo przysw.<br>węglowodanów                                                                                                                                                                                                             |
| Śniadanie    | Chleb mieszany pszenno-żytni<br>50 g ( GLU<br>PSZ, GLU ŻYT, )<br>Chleb razowy pszenno-żytni<br>60 g ( GLU PSZ,<br>GLU ŻYT, )<br>Masło 10g(MLE)<br>Jajko gotowane kl M 1 szt<br>(JAJ)<br>Miód 25g<br>Pomidor 80g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c<br>250 ml Cytryna 5 g                                                             | Bułka pszenna długa krojona<br>90 g ( GLU PSZ,)<br>Masło 10g (MLE)<br>Jajko gotowane kl M 1 szt<br>(JAJ)<br>Miód 25g<br>Pomidor 80g<br>Herbata czarna ekspresowa<br>b/c 250 ml Cytryna 5 g                                                           | Chleb żytni razowy 120 g<br>( GLU PSZ, GLU<br>ŻYT, )<br>Masło 10g(MLE)<br>Jajko gotowane kl M 1 szt<br>(JAJ)<br>Pasta warzywna 80g<br>Pomidor 80g<br>Herbata czarna ekspresowa<br>b/c 250 ml Cytryna 5 g                                                   | Chleb mieszany pszenno-żytni<br>50 g ( GLUPSZ, GLU<br>ŻYT, )<br>Chleb razowy pszenno-żytni<br>60 g ( GLU PSZ,<br>GLU ŻYT, )<br>Masło 10g(MLE)<br>Parówki drobiowe 70g<br>pomidor 50g<br>ser żółty 30g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c<br>250 ml Cytryna 5 g                                                            | Bułka pszenna długa krojona<br>90 g ( GLU PSZ,)<br>Masło 10g(MLE)<br>Parówki drobiowe 70g<br>pomidor 50g<br>ser żółty 30g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c<br>250 ml Cytryna 5 g                                                     | Chleb żytni razowy 120 g<br>( GLU PSZ, GLU<br>ŻYT, )<br>Masło 10g(MLE)<br>Parówki drobiowe 70g<br>pomidor 50g<br>ser żółty 30g<br>Herbata czarna ekspresowa<br>b/c 250 ml Cytryna 5 g                                                           |
| Obiad        | Zupa kalafiorowa 300 ml<br>( SEL, )<br>Gulasz z kaszą jęczmienną<br>450g<br>Kompot owocowy 250ml                                                                                                                                                                                                                                   | Zupa kalafiorowa 300 ml<br>( SEL, )<br>Gulasz z kaszą jęczmienną<br>450g<br>Kompot owocowy 250ml                                                                                                                                                     | Zupa kalafiorowa 300 ml<br>( SEL, )<br>Gulasz z kaszą jęczmienną<br>450g<br>Kompot owocowy 250ml                                                                                                                                                           | Rosół z lanym ciastem 300 ml<br>Potrawka z kurczaka z<br>makaronem 450g<br>kompot owocowy 250ml                                                                                                                                                                                                                         | Rosół z lanym ciastem 300 ml<br>Potrawka z kurczaka z<br>makaronem 450g<br>kompot owocowy 250ml                                                                                                                                      | Rosół z lanym ciastem 300 ml<br>Potrawka z kurczaka z<br>makaronem 450g<br>kompot owocowy 250ml                                                                                                                                                 |
| Podwieczorek | Serek homogenizowany<br>naturalny 150ml ( MLE, )                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Serek homogenizowany<br>naturalny 150ml ( MLE, )                                                                                                                                                                                                     | Serek homogenizowany<br>naturalny 150ml ( MLE, )                                                                                                                                                                                                           | Jabłko 150g                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Jabłko 150g                                                                                                                                                                                                                          | Jabłko 150g                                                                                                                                                                                                                                     |
| Kolacja      | Chleb mieszany pszenno-żytni<br>50 g ( GLU<br>PSZ, GLU ŻYT, )<br>Chleb razowy pszenno-żytni<br>60 g ( GLU PSZ,<br>GLU ŻYT, )<br>Masło 10g(MLE)<br>Szynka z indyka 60g<br>Pomidor 50g<br>Ogórek 50g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c<br>250 ml Cytryna 5 g<br><br>E: 2042kcal B: 86g, Tł. 55g<br>W:272g w tym cukry: 43g Bł:<br>20g | Bułka pszenna długa krojona<br>90 g ( GLU PSZ,)<br>Masło 10g(MLE)<br>Szynka z indyka 60g<br>Pomidor 50g<br>Ogórek 50g<br>Herbata czarna ekspresowa<br>b/c 250 ml Cytryna 5 g<br><br>E: 2038kcal B: 86g Tł. 55g<br>W: 263g w tym cukry 43g Bł:<br>19g | Chleb żytni razowy 120 g<br>( GLU PSZ, GLU<br>ŻYT, )<br>Masło 10g(MLE)<br>Szynka z indyka 60g<br>Pomidor 50g<br>Ogórek 50g<br>Herbata czarna ekspresowa<br>b/c 250 ml Cytryna 5 g<br><br>E: 2046kcal B: 90g Tł: 55g<br>W: 290g w tym cukry: 41g<br>Bł: 25g | Chleb mieszany pszenno-żytni<br>50 g ( GLU<br>PSZ, GLU ŻYT, )<br>Chleb razowy pszenno-żytni<br>60 g ( GLU PSZ,<br>GLU ŻYT, )<br>Masło 10g(MLE)<br>ser topiony 50g (MLE)<br>Papryka 80g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c<br>250 ml Cytryna 5 g<br><br>E:2034kcal B: 86g, Tł: 57g W:<br>279g w tym cukry : 45g Bł:<br>22g | Bułka pszenna długa krojona<br>90 g ( GLU PSZ,)<br>Masło 10g(MLE)<br>ser topiony 50g (MLE)<br>Ogórek 80g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c<br>250 ml Cytryna 5 g<br><br>E:2027kcal B : 86g Tł. 57g W:<br>270g w tym cukry 45g Bł: 19g | Chleb żytni razowy 120 g<br>( GLU PSZ, GLU<br>ŻYT, )<br>Masło 10g(MLE)<br>ser topiony 50g (MLE)<br>Papryka 80g<br>Herbata czarna ekspresowa<br>b/c 250 ml Cytryna 5 g<br><br>E: 2041kcal B: 88g Tł. 63g W:<br>285g w tym cukry : 41g Bł:<br>28g |

|              | Środa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                        | Czwartek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                |
|--------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| diety        | podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Łatwo strawna                                                                                                                                                                  | Z ogr.łatwo przysw.<br>węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                    | podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                    | Z ogr.łatwo przysw.<br>węglowodanów                                                                                                                                                                                                                            |
| Śniadanie    | Chleb mieszany pszenno-żytni<br>50 g ( GLU<br>PSZ, GLU ŻYT, )<br>Chleb razowy pszenno-żytni<br>60 g ( GLU PSZ,<br>GLU ŻYT, )<br>Masło 10g(MLE)<br>szynka konserwowa 60g<br>pomidor 60g<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c<br>250 ml(MLE, GLU ŻYT, GLU<br>JĘCZ, )                                                                                    | Bułka pszenna długa krojona<br>90 g ( GLU PSZ,)<br>Masło 10g(MLE)<br>szynka konserwowa 60g<br>pomidor 60g<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c<br>250 ml(MLE, GLU ŻYT,<br>GLU JĘCZ, ) | Chleb żytni razowy 120 g<br>( GLU PSZ, GLU<br>ŻYT, )<br>Masło 10g(MLE)<br>szynka konserwowa 60g<br>pomidor 60g<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c<br>250 ml(MLE, GLU ŻYT,<br>GLU JĘCZ, )                                                                                    | Chleb mieszany pszenno-żytni<br>50 g ( GLUPSZ, GLU<br>ŻYT, )<br>Chleb razowy pszenno-żytni<br>60 g ( GLU PSZ,<br>GLU ŻYT, )<br>Masło 10g(MLE)<br>Ser biały ( MLE,) 100g<br>Dżem 25g<br>Pomidor 50g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c<br>250 ml Cytryna 5 g                                                                   | Bułka pszenna długa krojona<br>90 g ( GLU PSZ,)<br>Masło 10g(MLE)<br>Ser biały (MLE,) 100g<br>Dżem 25g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c<br>250 ml Cytryna 5 g                                                                                    | Chleb żytni razowy 120 g<br>( GLU PSZ, GLU<br>ŻYT, )<br>Masło 10g(MLE)<br>Ser biały (MLE,) 100g<br>Pasta warzywna (SOJ) 80g<br>Pomidor 50g<br>Herbata czarna ekspresowa<br>b/c 250 ml Cytryna 5 g                                                              |
| Obiad        | Zupa brokułowa 300 ml<br>( SEL, GLU JĘCZ, )<br>Ryż z jabłkiem i cynamonem<br>400g (JAJ,GLU,MLE)<br>Kompot owocowy 250ml                                                                                                                                                                                                                        | Zupa brokułowa 300 ml<br>( SEL, GLU JĘCZ, )<br>Ryż z jabłkiem i cynamonem<br>400g (JAJ,GLU,MLE)<br>Kompot owocowy 250ml                                                        | Zupa brokułowa 300 ml<br>( SEL, GLU JĘCZ, )<br>Kasza gryczana z jajkiem<br>sadzonym 400g<br>(JAJ,GLU,MLE)<br>Kompot owocowy 250ml                                                                                                                                      | Zupa grysikowa 300<br>ml(GLU,JAJ,SEL,MLE)<br>300ml<br>Schabowy gotowany w sosie<br>koperkowym 150g ziemniaki<br>350g buraczki 100g (SEL)<br>Kompot owocowy 250ml                                                                                                                                                            | Zupa grysikowa 300<br>ml(GLU,JAJ,SEL,MLE)<br>300ml<br>Schabowy gotowany w sosie<br>koperkowym 150g ziemniaki<br>350g buraczki 100g (SEL)<br>Kompot owocowy 250ml                                                                                 | Zupa grysikowa 300 ml<br>(GLU,JAJ,SEL,MLE) 300ml<br>Schabowy gotowany w sosie<br>koperkowym 150g ziemniaki<br>350g buraczki 100g (SEL)<br>Kompot owocowy 250ml                                                                                                 |
| Podwieczorek | Mus owocowy bez cukru<br>200ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Mus owocowy bez cukru<br>200ml                                                                                                                                                 | Mus owocowy bez cukru<br>200ml                                                                                                                                                                                                                                         | Banan 200g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Banan 200g                                                                                                                                                                                                                                       | Jabłko 150g                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Kolacja      | Chleb mieszany pszenno-żytni<br>50 g ( GLU<br>PSZ, GLU ŻYT, )<br>Chleb razowy pszenno-żytni<br>60 g ( GLU PSZ,<br>GLU ŻYT, )<br>Masło 10g(MLE)<br>Pasta jajeczna ze<br>szczypiorkiem 100g (JAJ,)<br>Rzodkiewka 15g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c<br>250 ml Cytryna 5 g<br><br>E: 2036kcal B: 72g Tł: 68g W:<br>270g w tym cukry:23g Bł: 20g | Bułka pszenna długa krojona<br>90 g ( GLU PSZ,)<br>Masło 15g(MLE)<br>Pasta jajeczna 100g (JAJ,)<br>Sałata zielona 15g<br>Herbata czarna ekspresowa<br>b/c 250 ml Cytryna 5 g\  | Chleb żytni razowy 120 g<br>( GLU PSZ, GLU<br>ŻYT, )<br>Masło 10g(MLE)<br>Pasta jajeczna ze<br>szczypiorkiem 100g (JAJ,)<br>Rzodkiewka 15g<br>Herbata czarna ekspresowa<br>b/c 250 ml Cytryna 5 g<br><br>E:2046g B: 78 Tł: 68g W:<br>279g w tym cukry : 21g Bł:<br>30g | Chleb mieszany pszenno-żytni<br>50 g ( GLU<br>PSZ, GLU ŻYT, )<br>Chleb razowy pszenno-żytni<br>60 g ( GLU PSZ,<br>GLU ŻYT, )<br>Masło 10g(MLE)<br>Paszтет 100g (GLU,MLE,SOJ)<br>Ogórek 50g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c<br>250 ml Cytryna 5 g<br><br>E: 2026kcal B: 78g Tł: 71g W:<br>268g w tym cukry : 27g Bł:<br>20g | Bułka pszenna długa krojona<br>90 g ( GLU PSZ,)<br>Masło 10g(MLE)<br>Paszтет 100g (GLU,MLE,SOJ)<br>Ogórek zielony 50g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c<br>250 ml Cytryna 5 g<br><br>E: 2011kcal B: 78G Tł: 68g W:<br>254g w tym cukry 27g Bł: 18 | Chleb żytni razowy 120 g<br>( GLU PSZ, GLU<br>ŻYT, )<br>Masło 10g(MLE)<br>Paszтет 100g<br>(GLU,MLE,SOJ)<br>Ogórek kiszony 50g<br>Herbata czarna ekspresowa<br>b/c 250 ml Cytryna 5 g<br><br>E: 2032kcal B: 80g Tł: 71g<br>W: 272g w tym cukry : 25g<br>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, )<br>Chleb razowy pszenno-żytni 60 g ( GLU PSZ, GLU ŻYT, )<br>Masło 10g(MLE)<br>Pasta warzywna (SOJ) 80g<br>Ser żółty 30g (MLE,)<br>Pomidor 80g<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml(MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, )                                   | Bułka pszenna długa krojona 90 g ( GLU PSZ,)<br>Masło 10g(MLE)<br>Pasta warzywna (SOJ) 80g<br>Sałata 25g<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml(MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, )                                                              | Chleb żytni razowy 120 g ( GLU PSZ, GLU ŻYT, )<br>Masło 10g(MLE)<br>Pasta warzywna (SOJ) 80g<br>Ser żółty 30g (MLE,)<br>Pomidor 80g<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml(MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, )                                         | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( GLUPSZ, GLU ŻYT, )<br>Chleb razowy pszenno-żytni 60 g ( GLU PSZ, GLU ŻYT, )<br>Masło 10g(MLE)<br>Parówki drobiowe 70g<br>Sałata 25g<br>Pomidor 50g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g                                                                                        | Bułka pszenna długa krojona 90 g ( GLU PSZ,)<br>Masło 10g(MLE)<br>Parówki drobiowe 70g<br>Sałata 25g<br>Pomidor 50g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g                                                                                         | Chleb żytni razowy 120 g ( GLU PSZ, GLU ŻYT, )<br>Masło 10g(MLE)<br>Parówki drobiowe 70g<br>Sałata 25g<br>Pomidor 50g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g                                                                                     |
| Obiad        | Zupa pieczarkowa z łazankami 300ml<br>Jajko z ziemniakami w sosie musztardowym 450g (SEL, JAJ,)<br>Kompot owocowy 250ml                                                                                                                                                                                | Zupa pieczarkowa z łazankami 300ml<br>Jajko z ziemniakami w sosie musztardowym 450g (SEL, JAJ,)<br>Kompot owocowy 250ml                                                                                                              | Zupa pieczarkowa z łazankami 300ml<br>Jajko z ziemniakami w sosie musztardowym 450g (SEL, JAJ,)<br>Kompot owocowy 250ml                                                                                                                    | Zupa pomidorowa z ryżem i mięsem 450ml (GLU,SEL,MLE)<br><br>Kompot owocowy 250ml                                                                                                                                                                                                                                                  | Zupa pomidorowa z ryżem i mięsem 450ml (GLU,SEL,MLE)<br><br>Kompot owocowy 250ml                                                                                                                                                                                | Zupa pomidorowa z ryżem i mięsem 450ml (GLU,SEL,MLE)<br><br>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, )<br>Chleb razowy pszenno-żytni 60 g ( GLU PSZ, GLU ŻYT, )<br>Masło 10g(MLE)<br>Serek topiony 50g<br>Papryka 80g<br>Ogórek 50g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g<br>E:2031kcal B: 87g Tł: 60g W: 250g w tym cukry : 30g Bł: 21 | Bułka pszenna długa krojona 90 g ( GLU PSZ,)<br>Masło 10g(MLE)<br>Serek topiony 50g<br>Pomidor 80g<br>Ogórek 50g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g<br><br>E: 2022kcal B:87 Tł: 60g W: 236g w tym cukry 30g Bł: 19g | Chleb żytni razowy 120 g ( GLU PSZ, GLU ŻYT, )<br>Masło 10g(MLE)<br>Serek topiony 50g<br>Papryka 80g<br>Ogórek 50g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g<br><br>E: 2039kcal B: 91g Tł: 60g W: 257g w tym cukry : 25g Bł: 24g | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( GLU PSZ, GLU ŻYT, )<br>Chleb razowy pszenno-żytni 60 g ( GLU PSZ, GLU ŻYT, )<br>Masło 10g(MLE)<br>Jajko na twardo M 1szt. (JAJ,)<br>Ser żółty 30g (MLE,)<br>Pomidor 80g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g<br><br>E: 2030kcal B: 91g Tł: 67g W:270g w tym cukry : 29g Bł:21g | Bułka pszenna długa krojona 90 g ( GLU PSZ,)<br>Masło 10g(MLE)<br>Jajko na twardo M 1szt. (JAJ,)<br>Ser żółty 30g (MLE,)<br>Pomidor 80g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g<br><br>E: 226kcal B: 90g, Tł: 64g W: 266g w tym cukry : 29g Bł: 19g | Chleb żytni razowy 120 g ( GLU PSZ, GLU ŻYT, )<br>Masło 10g(MLE)<br>Jajko na twardo M 1szt. (JAJ,)<br>Ser żółty 30g (MLE,)<br>Pomidor 80g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g<br><br>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<br>50 g ( GLU<br>PSZ, GLU ŻYT, )<br>Chleb razowy pszenno-żytni<br>60 g ( GLU PSZ,<br>GLU ŻYT, )<br>Masło 10g(MLE)<br>Szynka 60g<br>Ser żółty 30g (MLE,)<br>Pomidor 80g<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c<br>250 ml(MLE, GLU ŻYT, GLU<br>JĘCZ, ) | Bułka pszenna długa krojona<br>90 g ( GLU PSZ,)<br>Masło 10g(MLE)<br>Szynka 60g<br>Sałata 25g<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c<br>250 ml(MLE, GLU ŻYT,<br>GLU JĘCZ, )                        | Chleb żytni razowy 120 g<br>( GLU PSZ, GLU<br>ŻYT, )<br>Masło 10g(MLE)<br>Szynka 60g<br>Ser żółty 30g (MLE,)<br>Pomidor 80g<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c<br>250 ml(MLE, GLU ŻYT,<br>GLU JĘCZ, ) |
| Obiad        | Rosół z makaronem<br>(JAJ,GLU,SEL)300ml<br>Filet z kurczaka 150g<br>ziemniaki 350g, surówka 100g<br>(MLE,JAJ,SOJ,)<br>Kompot owocowy 250ml                                                                                                                               | Rosół z makaronem<br>(JAJ,GLU,SEL)300ml<br>Filet z kurczaka 150g<br>ziemniaki 350g, surówka<br>100g (MLE,JAJ,SOJ,)<br>Kompot owocowy 250ml                                                | Rosół z makaronem<br>(JAJ,GLU,SEL)300ml<br>Filet z kurczaka 150g<br>ziemniaki 350g, surówka<br>100g (MLE,JAJ,SOJ,)<br>Kompot owocowy 250ml                                                       |
| Podwieczorek | Brzoskwinia 150g                                                                                                                                                                                                                                                         | Brzoskwinia 150g                                                                                                                                                                          | Brzoskwinia 150g                                                                                                                                                                                 |
| Kolacja      | Chleb mieszany pszenno-żytni<br>50 g ( GLU<br>PSZ, GLU ŻYT, )<br>Chleb razowy pszenno-żytni<br>60 g ( GLU PSZ,<br>GLU ŻYT, )<br>Masło 10g(MLE)<br>Pasta warzywna 80g<br>Pomidor 50g<br>Sałata 10g<br><br>E:2032kca B: 78g Tł: 60g<br>W:260g w tym cukry28g Bł: 21g       | Bułka pszenna długa krojona<br>90 g ( GLU PSZ,)<br>Masło 10g(MLE)<br>Pasta warzywna 80g<br>Pomidor 50g<br>Sałata 10g<br><br>E: 2028kcal B: 78g Tł 60g<br>W: 253g w tym cukry: 28g Bł: 19g | Chleb żytni razowy 120 g<br>( GLU PSZ, GLU<br>ŻYT, )<br>Masło 10g(MLE)<br>Pasta warzywna 80g<br>Pomidor 50g<br>Sałata 10g<br><br>E: 2038kcal B: 78g Tł: 60g<br>W: 265g w tym cukry: 27g Bł: 25g  |