

1	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) 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) 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) 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 pomidor 50g ser żółty 30g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Bułka pszenna długa krojona 90 g (GLU PSZ,) Masło 10g(MLE) Parówki drobiowe 70g pomidor 50g ser żółty 30g 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 pomidor 50g ser żółty 30g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g
Obiad	Zupa kalafiorowa 300 ml (SEL,) Gulasz z kaszą jęczmienną 450g Kompot owocowy 250ml	Zupa kalafiorowa 300 ml (SEL,) Gulasz z kaszą jęczmienną 450g Kompot owocowy 250ml	Zupa kalafiorowa 300 ml (SEL,) Gulasz z kaszą jęczmienną 450g Kompot owocowy 250ml	Rosół z lanym ciastem 300 ml Potrawka z kurczaka z makaronem 450g kompot owocowy 250ml	Rosół z lanym ciastem 300 ml Potrawka z kurczaka z makaronem 450g kompot owocowy 250ml	Rosół z lanym ciastem 300 ml Potrawka z kurczaka z makaronem 450g kompot owocowy 250ml
Podwieczorek	Serek homogenizowany naturalny 150ml (MLE,)	Serek homogenizowany naturalny 150ml (MLE,)	Serek homogenizowany naturalny 150ml (MLE,)	Jabłko 150g	Jabłko 150g	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) Szynka z indyka 60g Pomidor 50g Ogórek 50g 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) Szynka z indyka 60g Pomidor 50g Ogórek 50g 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) Szynka z indyka 60g Pomidor 50g Ogórek 50g 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) ser topiony 50g (MLE) 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) ser topiony 50g (MLE) 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) ser topiony 50g (MLE) 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 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 brokułowa 300 ml (SEL, GLU JĘCZ,) Ryż z jabłkiem i cynamonem 400g (JAJ,GLU,MLE) Kompot owocowy 250ml	Zupa brokułowa 300 ml (SEL, GLU JĘCZ,) Ryż z jabłkiem i cynamonem 400g (JAJ,GLU,MLE) Kompot owocowy 250ml	Zupa brokułowa 300 ml (SEL, GLU JĘCZ,) Kasza gryczana z jajkiem sadzonym 400g (JAJ,GLU,MLE) Kompot owocowy 250ml	Zupa grysikowa 300 ml(GLU,JAJ,SEL,MLE) 300ml Schabowy gotowany w sosie koperkowym 150g ziemniaki 350g buraczki 100g (SEL) Kompot owocowy 250ml	Zupa grysikowa 300 ml(GLU,JAJ,SEL,MLE) 300ml Schabowy gotowany w sosie koperkowym 150g ziemniaki 350g buraczki 100g (SEL) Kompot owocowy 250ml	Zupa grysikowa 300 ml (GLU,JAJ,SEL,MLE) 300ml Schabowy gotowany w sosie koperkowym 150g ziemniaki 350g buraczki 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\	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 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) Paszтет 100g (GLU,MLE,SOJ) 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) Paszтет 100g (GLU,MLE,SOJ) Ogórek kiszony 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) Pasta warzywna (SOJ) 80g 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) Pasta warzywna (SOJ) 80g 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) Pasta warzywna (SOJ) 80g 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 (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 Ser żółty 30g (MLE,) 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 Ser żółty 30g (MLE,) Pomidor 80g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml(MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)
Obiad	Zupa pieczarkowa z łazankami 300ml Jajko z ziemniakami w sosie musztardowym 450g (SEL, JAJ,) Kompot owocowy 250ml	Zupa pieczarkowa z łazankami 300ml Jajko z ziemniakami w sosie musztardowym 450g (SEL, JAJ,) Kompot owocowy 250ml	Zupa pieczarkowa z łazankami 300ml Jajko z ziemniakami w sosie musztardowym 450g (SEL, JAJ,) Kompot owocowy 250ml	Zupa pomidorowa z ryżem i mięsem 450ml (GLU,SEL,MLE) Kompot owocowy 250ml	Zupa pomidorowa z ryżem i mięsem 450ml (GLU,SEL,MLE) Kompot owocowy 250ml	Zupa pomidorowa z ryżem i mięsem 450ml (GLU,SEL,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 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 (GLUPSZ, GLU ŻYT,) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło 10g(MLE) Parówki drobiowe 70g 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 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 Pomidor 50g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g
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	Brzoskwinia 150g	Brzoskwinia 150g	Brzoskwinia 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