

21.10-27.10 2024	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 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 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 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 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 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 Pomidor 80g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g
Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (SEL, MLE) Gulasz drobiowy z warzywami i ryżem 450g Kompot owocowy 250ml	Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (SEL, MLE) Gulasz drobiowy z warzywami i ryżem 450g Kompot owocowy 250ml	Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (SEL, MLE) Gulasz drobiowy z warzywami i ryżem 450g Kompot owocowy 250ml	Zupa jarzynowa 300ml (SEL,) Spaghetti bolognese (GLU PSZ,) 450g Kompot owocowy 250ml	Zupa jarzynowa 300ml (SEL,) Spaghetti bolognese (GLU PSZ,) 450g Kompot owocowy 250ml	Zupa jarzynowa 300ml (SEL,) Spaghetti bolognese (GLU PSZ,) 450g Kompot owocowy 250ml
Podwieczorek	Serek homogenizowany 150g	Serek homogenizowany 150g	Serek homogenizowany 150g	Jabłko 120g	Jabłko 120g	Jabłko 120g
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	Bułka pszenna długa krojona 90 g (GLU PSZ,) Masło 10g(MLE) Pasta jajeczna (JAJ,) 100g szczypiorek 10g	Chleb żytni razowy 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło 10g(MLE) Pasta jajeczna (JAJ,) 100g szczypiorek 10g papryka 60g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło 10g(MLE) Pasztet 100g (GLU,MLE,SOJ) ogórek zielony 80g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Bułka pszenna długa krojona 90 g (GLU PSZ,) Masło 10g(MLE) Pasztet 100g (GLU,MLE,SOJ) ogórek zielony 80g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Chleb żytni razowy 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło 10g(MLE) Pasztet 100g (GLU,MLE,SOJ) ogórek zielony 80g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g

	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 50g (MLE) Parówki drobiowe 70g Pomidor 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 50g (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 50g (MLE) Parówki drobiowe 70g pomidor 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) Szynka 60g Ser żółty 30g (MLE,) Pomidor 80g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Bułka pszenna długa krojona 90 g (GLU PSZ,) Masło 15g(MLE) Masło 10g(MLE) Szynka 60g Ser żółty 30g (MLE,) Pomidor 80g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Chleb żytni razowy 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło 10g(MLE) Szynka 60g Ser żółty 30g (MLE,) Pomidor 80g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g
Obiad	Zupa ziemniaczana (SEL, GLU) 300ml Kasza jęczmienna z cebulką i maślanką 450g (GLU,MLE)	Zupa ziemniaczana (SEL, GLU) 300ml Kasza jęczmienna z masłem i maślanką 450g (GLU,MLE)	Zupa ziemniaczana (SEL, GLU) 300ml Kasza jęczmienna z cebulką i maślanką 450g (GLU,MLE)	Rosół z lanym ciastem 300 ml (SEL, GLU) Klopsy w sosie pomidorowym z ziemniakami 450g Kompot owocowy 250ml	Rosół z makaronem 300 ml (SEL, GLU) Klopsy w sosie pomidorowym z ziemniakami 450g Kompot owocowy 250ml	Rosół z makaronem 300 ml (SEL, GLU) Klopsy w sosie pomidorowym z ziemniakami 450g Kompot owocowy 250ml
Podwieczorek	Brzoskwinia 150g	Brzoskwinia 150g	Brzoskwinia 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	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	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	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 50g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Bułka pszenna długa krojona 90 g (GLU PSZ,) Masło 10g(MLE) Pasta warzywna (SOJ) 80g 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) Pasta warzywna (SOJ) 80g Ser żółty 50g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g

--	--	--	--	--	--	--

	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 (MLE,) Rzodkiewka 15g Szczypiorek 10g 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 (MLE,) Ogórek zielony 25g Szczypiorek 10g 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,) Rzodkiewka 15g Szczypiorek 10g Pomidor 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) Szynka 60g Pomidor 80g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml(MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) 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 Mintaj gotowany 150g w sosie musztardowym z zmienniakami 350g Kompot owocowy 250ml	Zupa szpinakowa 300ml (JAJ,SEL) Mintaj gotowany 150g w sosie musztardowym z zmienniakami 350g Kompot owocowy 250ml	Zupa szpinakowa (JAJ, SEL,) 300ml Mintaj gotowany 150g w sosie musztardowym z zmienniakami 350g Kompot owocowy 250ml	Zupa krupnik z mięsem 450ml (GLU,SEL,MLE)	Zupa krupnik z mięsem 450ml (GLU,SEL,MLE)	Zupa krupnik z mięsem 450ml (GLU,SEL,MLE)
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,) Pomidor 80g Ogórek 50g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Bułka pszenna długa krojona 90 g (GLU PSZ,) Masło 10g(MLE) Jajko na twardo M 1szt. (JAJ,) Pomidor 80g Ogórek 50g Miód 25g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Chleb żytni razowy 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło 10g(MLE) Jajko na twardo M 1szt. (JAJ,) Pomidor 80g Ogórek 50g Pasta warzywna 80g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	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	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	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

	Miód 25g		Cytryna 5 g	b/c 250 ml Cytryna 5		
--	----------	--	-------------	----------------------	--	--

	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) Jajecznica 100g 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) Jajecznica 100g 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) Jajecznica 100g 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 250m	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 250m
Podwieczorek	Gruszka150g	Gruszka 150g	Gruszka150g
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 60g serek topiony 22,5g (MLE,) Pomidor 80g	Bułka pszenna długa krojona 90 g (GLU PSZ,) Masło 10gm (MLE) Szynka 60g serek topiony 22,5g (MLE,) Pomidor 80g	Chleb żytni razowy 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło 10g(MLE) Szynka 60g serek topiony 22,5g (MLE,) Pomidor 80g

