

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) Ser żółty 30g 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) Ser żółty 30g 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) Ser żółty 30g 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) Ser biały 100g pomidor 50g Ogórek 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 pomidor 50g Ogórek 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 pomidor 50g Ogórek 50g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g
Obiad	Zupa kalafiorowa 300 ml (SEL,) Gulasz z kaszą jęczmienną 450g Surówka z marchewki 100g Kompot owocowy 250ml	Zupa kalafiorowa 300 ml (SEL,) Gulasz z kaszą jęczmienną 450g Surówka z marchewki 100g Kompot owocowy 250ml	Zupa kalafiorowa 300 ml (SEL,) Gulasz z kaszą jęczmienną 450g Surówka z marchewki 100g Kompot owocowy 250ml	Barszcz czerwony czysty 300 ml Dorsz panierowany 150g Ziemniaki 300g Surówka z kapusty kiszonej 100g kompot owocowy 250ml	Barszcz czerwony czysty 300 ml Dorsz pieczony 150g Ziemniaki 300g Surówka z marchewki 100g kompot owocowy 250ml	Barszcz czerwony czysty 300 ml Dorsz panierowany 150g Ziemniaki 300g Surówka z kapusty kiszonej 100g kompot owocowy 250ml
Podwieczorek	Serek homogenizowany naturalny 150ml (MLE,)	Serek homogenizowany naturalny 150ml (MLE,)	Serek homogenizowany naturalny 150ml (MLE,)	Jabłko 150g Herbatniki	Jabłko 150g Herbatniki	Jabłko 150g Herbatniki
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 Ogórek 50g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Bułka pszenna długa krojona 90 g (GLU PSZ,) Masło 10g(MLE) Szynka z indyka 60g Ogórek 50g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Chleb żytni razowy 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło 10g(MLE) Szynka z indyka 60g Ogórek 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) Paszтет sojowy 113g (SOJ, GLUT) Ser żółty 30g Pomidor50g Ogórek 50g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Bułka pszenna długa krojona 90 g (GLU PSZ,) Masło 10g(MLE) Paszтет sojowy113 g (SOJ, GLUT) Ser żółty 30g Pomidor50g Ogórek 50g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Chleb żytni razowy 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło 10g(MLE) Paszтет sojowy 113 g(SOJ, GLUT) Ser żółty 30g Pomidor50g Ogórek 50g 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) szynka konserwowa 60g Serek wiejski 100g 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 Serek wiejski 100g 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 Serek wiejski 100g 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) Jajecznica 100g Kiełbasa krakowska 30g Pomidor 60g	Bułka pszenna długa krojona 90 g (GLU PSZ,) Masło 10g(MLE) Jajecznica 100g Kiełbasa krakowska 30g Pomidor 60g	Chleb żytni razowy 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło 10g(MLE) Jajecznica 100g Kiełbasa krakowska 30g Pomidor 60g
Obiad	Rosół z makaronem (JAJ,GLU,SEL)300ml Filet z kurczaka 150g ziemniaki 350g, brokuły w śmietanie 100g (MLE,JAJ,SOJ,) Kompot owocowy 250ml	Rosół z makaronem (JAJ,GLU,SEL)300ml Filet z kurczaka 150g ziemniaki 350g, brokuły w śmietanie 100g (MLE,JAJ,SOJ,) Kompot owocowy 250ml	Rosół z makaronem (JAJ,GLU,SEL)300ml Filet z kurczaka 150g ziemniaki 350g, brokuły w śmietanie 100g (MLE,JAJ,SOJ,) Kompot owocowy 250ml	Zupa krupnik 300 ml(GLU,JAJ,SEL,MLE) Schabowy gotowany w sosie koperkowym 150g ziemniaki 350g buraczki 100g (SEL) Kompot owocowy 250ml	Zupa krupnik 300 ml(GLU,JAJ,SEL,MLE) Schabowy gotowany w sosie koperkowym 150g ziemniaki 350g buraczki 100g (SEL) Kompot owocowy 250ml	Zupa krupnik 300 ml (GLU,JAJ,SEL,MLE) Schabowy gotowany w sosie koperkowym 150g ziemniaki 350g buraczki 100g (SEL) Kompot owocowy 250ml
Podwieczorek	Mandarynki 120g	Mandarynki 120g	Mandarynki 120g	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) Szynka z indyka 60g Ser żółty 60g Ogórek 60g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Bułka pszenna długa krojona 90 g (GLU PSZ,) Masło 15g(MLE) Szynka z indyka 60g Ser żółty 60g Ogórek 60g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Chleb żytni razowy 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło 10g(MLE) Szynka z indyka 60g Ser żółty 60g Ogórek 60g 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) Paszтет 100g (GLU,MLE,SOJ) Ogórek 50g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	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	Chleb żytni razowy 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło 10g(MLE) Paszтет 100g (GLU,MLE,SOJ) Ogórek zielony 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) 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 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) 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,) Ogórek 50g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Bułka pszenna długa krojona 90 g (GLU PSZ,) Masło 10g(MLE) Szynka 60g Ser żółty 30g (MLE,) Ogórek 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 Ser żółty 30g (MLE,) Ogórek 50g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g
Obiad	Zupa pieczarkowa z łazankami 300ml Jajko z ziemniakami w sosie musztardowym 450g (SEL, JAJ,)marchewka z wody 100g Kompot owocowy 250ml	Zupa pieczarkowa z łazankami300ml Jajko z ziemniakami w sosie musztardowym 450g (SEL, JAJ,)marchewka z wody 100g Kompot owocowy 250ml	Zupa pieczarkowa z łazankami 300ml Jajko z ziemniakami w sosie musztardowym 450g (SEL, JAJ,)marchewka z wody 100g 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	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) Serek topiony 100g Papryka 80g Ogórek 50g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Bułka pszenna długa krojona 90 g (GLU PSZ,) Masło 10g(MLE) Serek topiony 100g Pomidor 80g Ogórek 50g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Chleb żytni razowy 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło 10g(MLE) Serek topiony 100g Papryka 80g Ogórek 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) Jajko na twardo M 1szt. (JAJ,) 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 10g(MLE) Jajko na twardo M 1szt. (JAJ,) 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) Jajko na twardo M 1szt. (JAJ,) Ser żółty 30g (MLE,) Pomidor 80g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g

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

	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 Ogórek 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) Parówki drobiowe 70g Pomidor 50g Ogórek 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) Parówki drobiowe 70g Pomidor 50g Ogórek 50g 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 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	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) Pasta warzywna 80g Ser biały 40g Ogórek 50g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Bułka pszenna długa krojona 90 g (GLU PSZ,) Masło 10g(MLE) Pasta warzywna 80g Ser biały 40g Ogórek 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 80g Ser biały 40g Ogórek 50g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g

--	--	--	--