

10	Dzień 1 NIEDZIELA 15.02.2026			Dzień 2 PONIEDZIAŁEK 16.02.2026		
diety	Podstawowa	Łatwostrawna	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Podstawowa	Łatwostrawna	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU, ŻYT) Masło 10g (MLE) Pasta jajeczna ze szczypiorkiem i rzodkiewką 100g (JAJ, SOJ,MLE,GOR) Ogórek zielony 80g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU) Chleb mieszany pszenno-żytni 40g (GLU, ŻYT) Masło 10g (MLE) Pasta jajeczna ze szczypiorkiem i rzodkiewką 100g (JAJ, SOJ,MLE,GOR) Ogórek zielony 80g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Chleb razowy 90 g (GLU, ŻYT) Masło 10g (MLE) Pasta jajeczna ze szczypiorkiem i rzodkiewką 100g(JAJ, SOJ,MLE,GOR) Ogórek zielony 80g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU, ŻYT) Masło 10g(MLE) Serek fromage 80g(MLE) Kiełbasa krakowska sucha 30g (GLUT, SOJ, GOR, SEL) Pomidor 80g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Bułka pszenna długa krojona 40 g Chleb mieszany pszenno-żytni 40g Masło 10g(MLE) Serek fromage 80g(MLE) Kiełbasa krakowska sucha 30g (GLUT, SOJ, GOR, SEL) Pomidor 80g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Chleb razowy 90 g (GLU, ŻYT) Masło 10g(MLE) Serek fromage 80g(MLE) Kiełbasa krakowska sucha 30g (GLUT, SOJ, GOR, SEL) Pomidor 80g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g
Obiad	Żurek z ziemniakami 300 ml (GLU, JAJ, SOJ, GOR, SEL) Gulasz drobiowy z warzywami 300g (GLU, SOJ) Ryż 100g Kompot owocowy 250ml	Zupa selerowa 300 ml (SEL, MLE, GOR) Gulasz drobiowy z warzywami 300g (GLU, SOJ) Ryż 100g Kompot owocowy 250ml	Żurek z ziemniakami 300 ml (GLU, JAJ, SOJ, GOR, SEL) Gulasz drobiowy z warzywami 300g (GLU, SOJ) Kasza gryczana 100g Kompot owocowy 250ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami 300ml (SEL, GOR) Spaghetti bolognese 450g (GLU, SEL, GOR, SOJ) Kompot owocowy 250ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami 300ml(SEL, GOR) Spaghetti bolognese 450g(GLU, SEL, GOR, SOJ) Kompot owocowy 250ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami 300ml(SEL, GOR) Spaghetti bolognese 450g(GLU, SEL, GOR, SOJ) Kompot owocowy 250ml
Podwieczorek	Serek homogenizowany naturalny 150ml (MLE)	Serek homogenizowany naturalny 150ml (MLE)	Serek homogenizowany naturalny 150ml (MLE)	Brzoskwinia 150g Herbatniki 30g	Brzoskwinia 150g Herbatniki 30g	Brzoskwinia 150g Herbatniki 30g
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU, ZYT) Masło 10g (MLE) Szynka drobiowa 60g (SOJ, MLE, GLUT) Pomidor 80g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g 1555kcal 160g W 98g B 60g T 15g Błonnik 3,4 g Sodu	Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU) Chleb mieszany pszenno-żytni 40g (GLU, ZYT) Masło 10g (MLE) Szynka drobiowa 60g(SOJ,MLE, GLUT) Pomidor 80g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g 1567kcal 185g W 96g B 52g T 18g Błonnik 3g Sodu	Chleb razowy 90 g (GLU, ŻYT) Masło 10g (MLE) Szynka drobiowa 60g(SOJ, GOR, MLE) Pomidor 80g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g 1583kcal 158g W 106g B 61g T 20g Błonnik 3,4g Sodu	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU, ŻYT) Masło 10g(MLE) Paszтет drobiowy 100g (GLUT, SOJ, GOR, SEL) Ser żółty 30g (MLE) Ogórek 80g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g 1996kcal 205g W 82g B 79g T 21,5 g Błonnik 2,5g Sodu	Bułka pszenna długa krojona 40 g Chleb mieszany pszenno-żytni 40g Masło 10g (MLE) Paszтет drobiowy 100g(GLUT, SOJ, GOR, SEL) Ser żółty 30g (MLE) Ogórek 80g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g 2001 kcal 212g W 81g B 79g T 21g Błonnik 2,5g Sodu	Chleb razowy 90 g(GLU, ŻYT) Masło 10g (MLE) Paszтет drobiowy 100g(GLUT, SOJ, GOR, SEL) Ser żółty 30g (MLE) Ogórek 80g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g 2024 kcal 203g W 90g B 79g T 28g Błonnik 2,5g Sodu

	Dzień 3 WTOREK 17.02.2026			Dzień 4 ŚRODA 18.02.2026		
diety	Podstawowa	Łatwostrawna	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Podstawowa	Łatwostrawna	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g(GLU, ŻYT) Masło 10g(MLE) Frankfurterki 70g (GLUT, SOJ, GOR, SEL) Ser żółty 20g(MLE) Pomidor 80g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (GLU, MLE)	Bułka pszenna długa krojona 40 g Chleb mieszany pszenno-żytni 40g Masło 10g(MLE) Parówki drobiowe 70g(SOJ,MLE, GLUT) Ser żółty 20g(MLE) Pomidor 80g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml(GLU, MLE)	Chleb razowy 90 g(GLU, ŻYT) Masło 10g(MLE) Frankfurterki 70g (GLUT, SOJ, GOR, SEL) Ser żółty 20g(MLE) Pomidor 80g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml(GLU, MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g(GLU, ŻYT) Masło 10g(MLE) Pasta serowo-warzywna 100g (MLE) Pomidor 80g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Bułka pszenna długa krojona 40 g Chleb mieszany pszenno-żytni 40g(GLU, ŻYT) Masło 10g(MLE) Pasta serowo-warzywna 100g(MLE) Pomidor 80g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Chleb razowy 90 g(GLU, ŻYT) Masło 10g(MLE) Pasta serowo-warzywna 100g(MLE) Pomidor 80g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g
Obiad	Rosół z makaronem 300ml (GLU, SEL, GOR) Filet z kurczaka 150g Ziemniaki 250g Brokuły w śmietanie 100g (MLE) Kompot owocowy 250ml	Rosół z makaronem 300ml (GLU, SEL, GOR) Filet z kurczaka 150g Ziemniaki 250g Mini marchewka 100g (MLE) Kompot owocowy 250ml	Rosół z makaronem 300ml (GLU, SEL, GOR) Filet z kurczaka 150g Ziemniaki 250g Brokuły w śmietanie 100g (MLE) Kompot owocowy 250ml	Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (SEL, GOR,MLE) Kasza jęczmienna z prażoną cebulką i masłem 180g Kefir 200ml Kompot owocowy 250ml	Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (SEL, GOR,MLE) Kasza jęczmienna z masłem 180g Kefir 200ml Kompot owocowy 250ml	Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (SEL,GOR,MLE) Kasza gryczana z prażoną cebulką i masłem 180g Kefir 200ml Kompot owocowy 250ml
Podwieczorek	Sok pomidorowy 300ml	Sok pomidorowy 300ml	Sok pomidorowy 300ml	Banan 200g	Banan 200g	Jabłko 150g
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g(GLU, ŻYT) Masło 10g(MLE) Jajko gotowane 1 sztuka (JAJ) Kiełbasa drobiowa 30g(SOJ,MLE, GLUT) Ogórek 80g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g 1747kcal 195g W 114g B 60g T 24g Błonnik 2,8 g Sodu	Bułka pszenna długa krojona 40 g Chleb mieszany pszenno-żytni 40g (GLU, ŻYT) Masło 10g(MLE) Jajko gotowane 1 sztuka (JAJ) Kiełbasa drobiowa 30g(SOJ,MLE, GLUT) Ogórek 80g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g 1756 kcal 204g W 112g B 57g T 24g Błonnik 2,7g Sodu	Chleb razowy 90 g(GLU, ŻYT) Masło 10g(MLE) Jajko gotowane 1 sztuka (JAJ) Kiełbasa drobiowa 30g(SOJ,MLE, GLUT) Ogórek 80g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g 1776 kcal 190g W 122g B 62g T 30g Błonnik 2,7 g Sodu	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g(GLU, ŻYT) Masło 10g (MLE) Serek wiejski 150g (MLE) Sałatka ze świeżych warzyw 100g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g 1638 kcal 216g W 79g B 55g T 25g Błonnik 2,5g Sodu	Bułka pszenna długa krojona 40 g Chleb mieszany pszenno-żytni 40g(GLU, ŻYT) Masło 10g(MLE) Serek wiejski 150g (MLE) Sałatka ze świeżych warzyw 100g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g 1631 kcal 221g W 78g B 53g T 25g Błonnik 2,5g Sodu	Chleb razowy 90 g(GLU, ŻYT) Masło 10g (MLE) Serek wiejski 150g (MLE) Sałatka ze świeżych warzyw 100g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g 1644 kcal 208g W 88g B 55g T 31g Błonnik 2,5g Sodu

	Dzień 5 CZWARTEK 19.02.2026			Dzień 6 PIĄTEK 20.02.2026		
diety	Podstawowa	Łatwostrawna	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Podstawowa	Łatwostrawna	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g(GLU, ŻYT) Masło 10g(MLE) Pasta drobiowo-warzywna 100g Ogórek 80g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Bułka pszenna długa krojona 40 g Chleb mieszany pszenno-żytni 40g(GLU, ŻYT) Masło 10g(MLE) Pasta drobiowo-warzywna 100g Sałata zielona 50g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Chleb razowy 90 g(GLU, ŻYT) Masło 10g(MLE) Pasta drobiowo-warzywna 100g Ogórek 80g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g(GLU, ŻYT) Masło 10g(MLE) Serek wiejski 100g (MLE) Dżem 10g Pomidor 80g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml(GLU, MLE	Bułka pszenna długa krojona 40 g Chleb mieszany pszenno-żytni 40g(GLU, ŻYT) Masło 10g(MLE) Serek wiejski 100g (MLE) Dżem 10g Pomidor 80g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml(GLU, MLE)	Chleb razowy 90 g(GLU, ŻYT) Masło 10g(MLE) Serek wiejski 100g (MLE) Pomidor 50g Ogórek 50g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml(GLU, MLE)
Obiad	Zupa grysikowa 300ml (GLU, SEL, GOR) Dorsz panierowany 150g (JAJ, GLU,GOR,SEL) Ziemniaki 250g Surówka z kapusty kiszonej 100g Kompot owocowy 250ml	Zupa grysikowa 300ml (GLU, SEL, GOR) Dorsz pieczony z warzywami 250g (SEL, GOR) Ziemniaki 250g Kompot owocowy 250ml	Zupa grysikowa 300ml (GLU, SEL, GOR) Dorsz pieczony z warzywami 250g (SEL, GOR) Ziemniaki 250g Kompot owocowy 250ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 300ml (MLE, GOR) Gulasz wieprzowy 150g (MLE, GLU, GOR, SEL) Kasza jęczmienna 100g(GLU) surówka z selera 100g Kompot owocowy 250ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 300ml (MLE, GOR) Gulasz wieprzowy 150g (MLE, GLU, GOR, SEL) Kasza jęczmienna 100g(GLU) surówka z selera 100g Kompot owocowy 250ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 300ml (MLE, GOR) Gulasz wieprzowy 150g(MLE, GLU, GOR, SEL) Kasza gryczana 100g surówka z selera 100g Kompot owocowy 250ml
Podwieczorek	Jogurt naturalny 150ml (MLE)	Jogurt naturalny 150ml (MLE)	Jogurt naturalny 150ml (MLE)	Mus owocowy bez cukru 100ml	Mus owocowy bez cukru 100ml	Mus owocowy bez cukru 100ml
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g(GLU, ŻYT) Masło 10g(MLE) Kiełbasa krakowska sucha 60g (GLUT, SOJ, GOR, SEL) Ser biały półtłusty 50g (MLE) Pomidor 80g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g 1680kcal 188g W 112g B 54g T 20g Błonnik 2,7g Sodu	Bułka pszenna długa krojona 40 g Chleb mieszany pszenno-żytni 40g(GLU, ŻYT) Masło 10g(MLE) Kiełbasa krakowska sucha 60g (GLUT, SOJ, GOR, SEL) Ser biały półtłusty 50g (MLE) Pomidor 80g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g 1664 kcal 194g W 111g B 52g T 20g Błonnik 2,7g Sodu	Chleb razowy 90 g(GLU, ŻYT) Masło 10g(MLE) Kiełbasa krakowska sucha 60g (GLUT, SOJ, GOR, SEL) Ser biały półtłusty 50g (MLE) Pomidor 80g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g 1687 kcal 185g W 121g B 54g T 27g Błonnik 2,7g Sodu	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g(GLU, ŻYT) Masło 10g(MLE) Kiełbasa drobiowa 60g(SOJ,MLE, GLUT) Pomidor 50g Ogórek 50g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g 1781kcal 200g W 90g B 70g T 26g Błonnik 3,8g Sodu	Bułka pszenna długa krojona 40 g Chleb mieszany pszenno-żytni 40g(GLU, ŻYT) Masło 10g(MLE) Kiełbasa drobiowa 60g(SOJ,MLE, GLUT) Pomidor 50g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g 1786 kcal 208g W 89g B 68g T 26g Błonnik 3,7g Sodu	Chleb razowy 90 g(GLU, ŻYT) Masło 10g(MLE) Kiełbasa drobiowa 60g(SOJ,MLE, GLUT) Pomidor 50g Ogórek 50g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g 1806 kcal 196g W 100g B 72g T 30g Błonnik 3,7g Sodu

	Dzień 7 SOBOTA 21.02.2026			Dzień 8 NIEDZIELA 22.02.2026		
diety	Podstawowa	Łatwostrawna	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Podstawowa	Łatwostrawna	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g(GLU, ŻYT) Masło 10g(MLE) Pasta jajeczna ze szczypiorkiem i rzodkiewką 100g (JAJ,GOR) Pomidor 80g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Bułka pszenna długa krojona 40 g Chleb mieszany pszenno-żytni 40g(GLU, ŻYT) Masło 10g(MLE,GOR) Pasta jajeczna ze szczypiorkiem i rzodkiewką 100g (JAJ) Pomidor 80g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Chleb razowy 90 g(GLU, ŻYT) Masło 10g(MLE) Pasta jajeczna ze szczypiorkiem i rzodkiewką 100g (JAJ, GOR) Pomidor 80g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU, ŻYT) Masło 10g(MLE) Parówki drobiowe 70g (SOJ,MLE, GLUT) Ser żółty 20g Pomidor 80g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Bułka pszenna długa krojona 40 g Chleb mieszany pszenno-żytni 40g(GLU, ŻYT) Masło 10g(MLE) Parówki drobiowe 70g (SOJ,MLE, GLUT) Ser biały 20g Pomidor 80g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Chleb razowy 90 g(GLU, ŻYT) Masło 10g(MLE) Parówki drobiowe 70g (SOJ,MLE, GLUT) Ser żółty 20g Pomidor 80g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g
Obiad	Zupa ogórkowa z ziemniakami 300ml (MLE) Udko pieczone 150g (GOR) Ziemniaki 250g Sałata ze śmietaną 100g (MLE,) Kompot owocowy 250ml	Rosół z lanym ciastem 300ml(MLE, GLUT, JAJ) Udko gotowane 150g (GOR) Ziemniaki 250g Sałata ze śmietaną 100g (MLE) Kompot owocowy 250ml	Zupa ogórkowa z ziemniakami 300ml(MLE) Udko pieczone 150g (GOR) Ziemniaki 250g Sałata ze śmietaną 100g (MLE) Kompot owocowy 250ml	Krupnik 300ml(GLU, SEL, GOR) Jajko w sosie koperkowym 100g(JAJ, MLE, GLU, SEL) Ziemniaki 250g Surówka z marchewki 100g Kompot owocowy 250ml	Krupnik 300ml (GLU, SEL, GOR) Jajko w sosie koperkowym 100g(JAJ,MLE,GLU,SEL) Ziemniaki 250g Surówka z marchewki 100g Kompot owocowy 250ml	Krupnik 300ml(GLU, SEL, GOR) Jajko w sosie koperkowym 100g(JAJ,MLE,GLU,SEL) Ziemniaki 250g Surówka z marchewki 100g Kompot owocowy 250ml
Podwieczorek	Gruszka 150g	Gruszka 150g	Gruszka 150g	Sok owocowy 300ml	Sok owocowy 300ml	Sok owocowy 300ml
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g(GLU, ŻYT) Masło 10g(MLE) Szynka wieprzowa wędzona 60g (GLUT, SOJ, GOR, SEL) Ogórek zielony 80g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g 1526kcal 184g W 79g B 55g T 22g Błonnik 27,g Sodu	Bułka pszenna długa krojona 40 g Chleb mieszany pszenno-żytni 40g(GLU, ŻYT) Masło 10g(MLE) Szynka wieprzowa wędzona 60g (GLUT, SOJ, GOR, SEL) Ogórek zielony 80g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g 1531 kcal 192g W 78g B 54g T 22g Błonnik 27,g Sodu	Chleb razowy 90 g(GLU, ŻYT) Masło 10g(MLE) Szynka wieprzowa wędzona 60g (GLUT, SOJ, GOR, SEL) Ogórek zielony 80g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g 1555 kcal 182g W 85g B 55g T 28g Błonnik 2,7g Sodu	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g(GLU, ŻYT) Masło 10g(MLE) Serek topiony 50 G Kiełbasa krakowska sucha 30g (GLUT, SOJ, GOR, SEL) Sałatka ze świeżych warzyw 100g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g 2010 kcal 242g W 80g B 90g T 28g Błonnik 2,9 g Sodu	Bułka pszenna długa krojona 40 g Chleb mieszany pszenno-żytni 40g(GLU, ŻYT) Masło 10g(MLE) Serek topiony 50 g Kiełbasa krakowska sucha 30g (GLUT, SOJ, GOR, SEL) Sałatka ze świeżych warzyw 100g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g 2011 kcal 248g W 74g B 80g T 28g Błonnik 2,9s Sodu	Chleb razowy 90 g(GLU, ŻYT) Masło 10g(MLE) Serek topiony 50g Kiełbasa krakowska sucha 30g (GLUT, SOJ, GOR, SEL) Sałatka ze świeżych warzyw 100g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g 2031 kcal 240g W 87g B 33g Błonnik 2,9 g Sodu

	Dzień 9 PONIEDZIAŁEK 23.02.2026			Dzień 10 WTOREK 24.02.2026		
diety	Podstawowa	Łatwostrawna	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Podstawowa	Łatwostrawna	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g(GLU, ŻYT) Masło 10g(MLE) Jajecznicza 100g Papryka 80g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml(GLU, MLE)	Bułka pszenna długa krojona 40 g Chleb mieszany pszenno-żytni 40g(GLU, ŻYT) Masło 10g(MLE) Jajecznicza 100g Pomidor 80g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml(GLU, MLE)	Chleb razowy 90 g(GLU, ŻYT) Masło 10g(MLE) Jajecznicza 100g Papryka 80g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml(GLU, MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g(GLU, ŻYT) Masło 10g(MLE) Ser biały ze szczypiorkiem i rzodkiewką 100g (MLE) Pomidor 80g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Bułka pszenna długa krojona 40 g Chleb mieszany pszenno-żytni 40g(GLU, ŻYT) Masło 10g(MLE) Ser biały ze szczypiorkiem i rzodkiewką 100g (MLE) Pomidor 80g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Chleb razowy 90 g(GLU, ŻYT) Masło 10g(MLE) Ser biały ze szczypiorkiem i rzodkiewką 100g (MLE) Pomidor 80g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g
Obiad	Zupa szpinakowa z ryżem 300ml (JAJ,MLE,GOR) Wątróbka drobiowa w sosie 150g(MLE,GLU,GOR,SOJ) Ziemniaki 250g kapusta czerwona 100g Kompot owocowy 250ml	Zupa szpinakowa z ryżem 300ml (JAJ,MLE,GOR) Wątróbka drobiowa w sosie 150g(MLE,GLU,GOR,SOJ) Ziemniaki 250g Surówka z marchewki 100g Kompot owocowy 250ml	Zupa szpinakowa z ryżem 300ml(JAJ,MLE,GOR) Wątróbka drobiowa w sosie 150g(MLE,GLU,GOR,SOJ) Ziemniaki 250g kapusta czerwona 100g Kompot owocowy 250ml	Zupa kalafiorowa 300ml(GLU, SEL, GOR) Klopsy w sosie pomidorowo-warzywnym 250g (MLE,GLU,GOR,SOJ) Ziemniaki 250g Kompot owocowy 250ml	Zupa kalafiorowa 300ml (GLU, SEL, GOR) Klopsy w sosie pomidorowo-warzywnym 250g (MLE,GLU,GOR,SOJ) Ziemniaki 250g Kompot owocowy 250ml	Zupa kalafiorowa 300ml(GLU, SEL, GOR) Klopsy w sosie pomidorowo-warzywnym 250g (MLE,GLU,GOR,SOJ) Ziemniaki 250g Kompot owocowy 250ml
Podwieczorek	Sok pomidorowy 300ml	Sok pomidorowy 300ml	Sok pomidorowy 300ml	Mus owocowy bez cukru 100ml	Mus owocowy bez cukru 100ml	Mus owocowy bez cukru 100ml
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g(GLU, ŻYT) Masło 10g(MLE) Kiełbasa krakowska sucha 60g (GLUT, SOJ, GOR, SEL) Ser żółty 20g Ogórek 80g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 1682kcal 175g W 94g B 69g T 21,5g Błonnik 3,2 g Sodu	Bułka pszenna długa krojona 40 g Chleb mieszany pszenno-żytni 40g(GLU, ŻYT) Masło 10g(MLE) Kiełbasa krakowska sucha 60g (GLUT, SOJ, GOR, SEL) Ser żółty 20g Ogórek 80g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g 1706kcal 187Gw 92g B 68g T 21g Błonnik 3,2 Sodu	Chleb razowy 90 g(GLU, ŻYT) Masło 10g(MLE) Kiełbasa krakowska sucha 60g (GLUT, SOJ, GOR, SEL) Ser żółty 20g Ogórek 80g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g 1710kcal 172g W 100g B 69g T 27g Błonnik 3,2g Sodu	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g(GLU, ŻYT) Masło 10g(MLE) Paszтет drobiowy 100g (GLUT, SOJ, GOR, SEL) Ogórek zielony 80g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g 1751kcal 196g W 85g B 65g T 24g Błonnik 2g Sodu	Bułka pszenna długa krojona 40 g Chleb mieszany pszenno-żytni 40g(GLU, ŻYT) Masło 10g(MLE) Paszтет drobiowy 100g (GLUT, SOJ, GOR, SEL) Ogórek zielony 80g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g 1756kcal 203g W 80g B 65g T 24g błonnik 2g Sodu	Chleb razowy 90 g(GLU, ŻYT) Masło 10g(MLE) Paszтет drobiowy 100g (GLUT, SOJ, GOR, SEL) Ogórek zielony 80g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g 1779kcal 194g W 89Gb 65Gt 30g Błonnik 2g Sodu