

| 10 | Dzień 1 PONIEDZIAŁEK 06.04.2026 | | | Dzień 2 WTOREK 07.04.2026 | | |
|--------------|--|--|---|---|---|---|
| diety | Podstawowa | Łatwostrawna | Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów | Podstawowa | Łatwostrawna | Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów |
| Śniadanie | Chleb pszenny 100 g (GLU,) Chleb mieszany pszenno – żytni z ziarnami 60g (ŻYT, GLU). Masło 10g(MLE) Serek fromage 80g(MLE) Kiełbasa krakowska sucha 30g (GLUT, SOJ, GOR, SEL) Pomidor 80g Sałata 10g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g | Bułka pszenna długa krojona 100 g Masło 10g(MLE) Serek wiejski 130 g(MLE) Kiełbasa krakowska sucha 30g (GLUT, SOJ, GOR, SEL) Pomidor 80g Sałata 10g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g | Chleb żytni 120 g (GLU, ŻYT) Masło 10g(MLE) Serek fromage 80g(MLE) Kiełbasa krakowska sucha 30g (GLUT, SOJ, GOR, SEL) Pomidor 80g Sałata 10g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g | Chleb pszenny 100 g (GLU,) Chleb mieszany pszenno – żytni z ziarnami 60g (ŻYT, GLU). 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 100 g (GLU) 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 żytni 120 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 |
| Obiad | Rosół z lanym ciastem 300ml (GOR, GLU, SEL) Filet z kurczaka 150g Ziemniaki 250g Brokuły w śmietanie 100g (MLE) Kompot owocowy 250ml | Rosół z lanym ciastem 300ml (GOR, GLU, SEL) Filet z kurczaka 150g Ziemniaki 250g Mini marchewka 100g (MLE) Kompot owocowy 250ml | Rosół z lanym ciastem 300ml (GOR, GLU, SEL) Filet z kurczaka 150g Ziemniaki 250g Brokuły w śmietanie 100g (MLE) Kompot owocowy 250ml | Rosół z makaronem 300ml (GLU, SEL, GOR) Gulasz drobiowy z warzywami 300g (GLU, SOJ) Ryż 100g Kompot owocowy 250ml | Rosół z makaronem 300ml (GLU, SEL, GOR) Gulasz drobiowy z warzywami 300g (GLU, SOJ) Ryż 100g Kompot owocowy 250ml | Rosół z makaronem 300ml (GLU, SEL, GOR) Gulasz drobiowy z warzywami 300g (GLU, SOJ) Kasza gryczana 100g Kompot owocowy 250ml |
| Podwieczorek | Serek homogenizowany naturalny 150ml (MLE) | Serek homogenizowany naturalny 150ml (MLE) | Serek homogenizowany naturalny 150ml (MLE) | Mandarynka 150g Herbatniki 30g | Mandarynka 150g Herbatniki 30g | Mandarynka 150g Herbatniki 30g |
| Kolacja | Chleb pszenny 100 g (GLU,) Chleb mieszany pszenno – żytni z ziarnami 60g (ŻYT, GLU). Masło 10g (MLE) Szynka drobiowa 60g (SOJ, MLE, GLUT) Ser żółty 30g (MLE) Pomidor 80g Rzodkiewka 5g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g 1800 kcal 228g W 100g B 60g T 20g Błonnik 3,4 g Sód | Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU) Masło 10g (MLE) Szynka drobiowa 60g(SOJ, MLE, GLUT) Ser żółty 30g (MLE) Pomidor 80g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g 1700kcal 211g W 99g B 52g T 19g Błonnik 3g Sód | Chleb żytni 120 g (GLU, ŻYT) Masło 10g (MLE) Szynka drobiowa 60g(SOJ, GOR, MLE) Ser żółty 30g (MLE) Pomidor 80g Rzodkiewka 5g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g 1758 kcal 216 g W 106g B 56g T 26g Błonnik 3,4g Sód | Chleb pszenny 100 g (GLU,) Chleb mieszany pszenno – żytni z ziarnami 60g (ŻYT, GLU). Masło 10g(MLE) Paszтет drobiowy 100g (GLUT, SOJ, GOR, SEL) Ser żółty 30g (MLE) Ogórek kiszony 80g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g 2384 kcal 280 g W 120g B 88g T 29 g Błonnik 3,5g Sód | Bułka pszenna długa krojona 100 g Masło 10g (MLE) Szynka z indyka 60g(GLUT, SOJ, GOR, SEL) Ser biały 30g (MLE) Ogórek kiszony 80g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g 2060 kcal 260g W 112g B 69g T 25g Błonnik 2,5g Sód | Chleb żytni 120g (GLU, ŻYT) Masło 10g (MLE) Paszтет drobiowy 100g(GLUT, SOJ, GOR, SEL) Ser żółty 30g (MLE) Ogórek kiszony 80g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g 2300 kcal 263g W 115g B 85g T 32 g Błonnik 3,5g Sód |

| | Dzień 3 ŚRODA 08.04.2026 | | | Dzień 4 CZWARTEK 09.04.2026 | | |
|--------------|--|--|---|---|---|--|
| diety | Podstawowa | Łatwostrawna | Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów | Podstawowa | Łatwostrawna | Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów |
| Śniadanie | Chleb pszenny 100 g (GLU,) Chleb mieszany pszenno – żytni z ziarnami 60g (ŻYT, GLU). Masło 10g(MLE) Frankfurterki 70g (GLUT, SOJ, GOR, SEL) Ser żółty 20g(MLE) Papryka 80g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (GLU, MLE) | Bułka pszenna długa krojona 100 g Masło 10g(MLE) Parówki drobiowe 70g (SOJ,MLE, GLUT) Ser biały 20g(MLE) Pomidor 80g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml(GLU, MLE) | Chleb żytni 120 g(GLU, ŻYT) Masło 10g(MLE) Frankfurterki 70g (GLUT, SOJ, GOR, SEL) Ser żółty 20g(MLE) Papryka 80g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml(GLU, MLE) | Chleb pszenny 100 g (GLU,) Chleb mieszany pszenno – żytni z ziarnami 60g (ŻYT, GLU). Masło 10g(MLE) Pasta serowo-warzywna 100g (MLE) Sałata 20g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g | Bułka pszenna długa krojona 100 g Masło 10g(MLE) Pasta serowo-warzywna 100g(MLE) Sałata 20g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g | Chleb żytni 120 g(GLU, ŻYT) Masło 10g(MLE) Pasta serowo-warzywna 100g(MLE) Sałata 20g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g |
| Obiad | 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 | Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (SEL, GOR,MLE) Kotlet schabowy (JAJ,GLU) 150g Ziemniaki 250g Buraczki 100g Kompot owocowy 250ml | Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (SEL, GOR,MLE) Schsb w sosie chrzanowym (MLE, GLUT, GOR), 150g Ziemniaki 250g Buraczki 100g Kompot owocowy 250ml | Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (SEL,GOR,MLE) Schsb w sosie chrzanowym (MLE, GLUT, GOR), 150g Ziemniaki 250g Buraczki 100g Kompot owocowy 250ml |
| Podwieczorek | Sok pomidorowy 300ml | Sok pomidorowy 300ml | Sok pomidorowy 300ml | Banan 200g | Banan 200g | Jabłko 150g |
| Kolacja | Chleb pszenny 100 g (GLU,) Chleb mieszany pszenno – żytni z ziarnami 60g (ŻYT, GLU). 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 2131kcal 270g W 94g B 70g T 23g Błonnik 3,7g Sód | Bułka pszenna długa krojona 100 g 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 1890kcal 214g W 82g B 65g T 17g Błonnik 2,9g Sód | Chleb żytni 120 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 1879kcal 223g W 88g B 70g T 24g Błonnik 3,4g Sód | Chleb pszenny 100 g (GLU,) Chleb mieszany pszenno – żytni z ziarnami 60g (ŻYT, GLU). Masło 10g (MLE) Szynka z indyka 60g (SOJ, GOR,) Sałatka z pomidora i mozzarelli 100g (MLE, GOR) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g 2195kcal 309g W 120g B 56g T 35g Błonnik 3,8 Sód | Bułka pszenna długa krojona 100g Masło 10g(MLE) Szynka z indyka 60g (SOJ, GOR,) Sałatka z pomidora i mozzarelli 100g (MLE,GOR) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g 1869kcal 266g W 104g B 48g T 25g Błonnik 3,5g Sód | Chleb żytni 120 g(GLU, ŻYT) Masło 10g (MLE) Szynka z indyka 60g (SOJ, GOR,) Sałatka z pomidora i mozzarelli 100g (MLE,GOR) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g 1921kcal 265g W 110g B 52g T 37g Błonnik 3,8g S |

| | Dzień 5 PIĄTEK 10.04.2026 | | | Dzień 6 SOBOTA 11.04.2026 | | |
|--------------|--|--|---|---|--|---|
| diety | Podstawowa | Łatwostrawna | Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów | Podstawowa | Łatwostrawna | Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów |
| Śniadanie | Chleb pszenny 100 g (GLU,) Chleb mieszany pszenno – zytnei z ziarnami 60g (ŻYT, GLU). Masło 10g(MLE) Pasta drobiowo-warzywna 100g Ogórek kiszony 80g Herbata czarna ekspresowa 100g Ogórek kiszony 80g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g | Bułka pszenna długa krojona 100 g Masło 10g(MLE) Pasta drobiowo-warzywna 100g Ogórek kiszony 80g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g | Chleb razowy 120 g(GLU, ŻYT) Masło 10g(MLE) Pasta drobiowo-warzywna 100g Ogórek kiszony 80g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g | Chleb pszenny 100 g (GLU,) Chleb mieszany pszenno – zytnei z ziarnami 60g (ŻYT, GLU). Masło 10g(MLE) Serek wiejski 150g (MLE) Dżem 25 g Pomidor 80g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml(GLU, MLE | Bułka pszenna długa krojona 100 g Masło 10g(MLE) Serek wiejski 150g (MLE) Dżem 25 g Pomidor 80g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml(GLU, MLE) | Chleb razowy 120 g(GLU, ŻYT) Masło 10g(MLE) Serek wiejski 150g (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) Ryba z warzywami po grecku 250g (SEL, GOR) Ziemniaki 250g Kompot owocowy 250ml | Zupa grysikowa 300ml (GLU, SEL, GOR) Ryba z warzywami po grecku 250g (SEL, GOR) Ziemniaki 250g Kompot owocowy 250ml | Żurek z ziemniakami 300 ml (GOR, GLU) Gulasz wieprzowy 150g (MLE, GLU, GOR, SEL) Kasza jęczmienna 100g(GLU) surówka z selera 100g Kompot owocowy 250ml | Zupa selerowa 300 ml (SEL, MLE, GOR) Gulasz wieprzowy 150g (MLE, GLU, GOR, SEL) Kasza jęczmienna 100g(GLU) surówka z selera 100g Kompot owocowy 250ml | Żurek z ziemniakami 300 ml (GLU, 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 pszenny 100 g (GLU,) Chleb mieszany pszenno – zytnei z ziarnami 60g (ŻYT, GLU). Masło 10g(MLE) Kiełbasa krakowska sucha 60g (GLUT, SOJ, GOR, SEL) Ser biały 50g (MLE) Pomidor 80g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g 2000kcal 230g W 125g B 66g T 29g Błonnik 4,1 Sód | Bułka pszenna długa krojona 100g Masło 10g(MLE) Kiełbasa krakowska sucha 60g (GLUT, SOJ, GOR, SEL) Ser biały 50g (MLE) Pomidor 80g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g 1650kcal 186g W 106g B 55g T 18g Błonnik 3,2 Sód | Chleb razowy 120 g(GLU, ŻYT) Masło 10g(MLE) Kiełbasa krakowska sucha 60g (GLUT, SOJ, GOR, SEL) Ser biały 50g (MLE) Pomidor 80g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g 1711kcal 190g W 109g B 59g T 27g Błonnik 4,1 Sód | Chleb pszenny 100 g (GLU,) Chleb mieszany pszenno – zytnei z ziarnami 60g (ŻYT, GLU). Masło 10g(MLE) Kiełbasa drobiowa 60g (SOJ,MLE, GLUT) Pomidor 50g Papryka 50g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g 2214kcal 268g W 102g B 80g T 25g Błonnik 3,2 Sód | Bułka pszenna długa krojona 100g Masło 10g(MLE) Kiełbasa drobiowa 60g(SOJ,MLE, GLUT) Pomidor 50g Sałata 10g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g 1808kcal 202g W 75g B 58g T 19g Błonnik 2,6 Sód | Chleb razowy 120 g(GLU, ŻYT) Masło 10g(MLE) Kiełbasa drobiowa 60g(SOJ,MLE, GLUT) Pomidor 50g Papryka 50g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g 2016 kcal 255g W 92g B 72g T 29g Błonnik 3,3 Sód |

| | Dzień 7 NIEDZIELA 12.04.2026 | | | Dzień 8 PONIEDZIAŁEK 13.04.2026 | | |
|--------------|---|---|---|--|---|--|
| diety | Podstawowa | Łatwostrawna | Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów | Podstawowa | Łatwostrawna | Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów |
| Śniadanie | Chleb pszenny 100 g (GLU,) Chleb mieszany pszenno – zytyni z ziarnami 60g (ŻYT, GLU). 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 100g 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 razowy 120 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 pszenny 100 g (GLU,) Chleb mieszany pszenno – zytyni z ziarnami 60g (ŻYT, GLU). Masło 10g(MLE) Parówki drobiowe 70g (SOJ,MLE, GLUT) Ser biały 20g Ser żółty 20g Pomidor 80g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g | Bułka pszenna długa krojona 100g Masło 10g(MLE) Parówki drobiowe 70g (SOJ,MLE, GLUT) Ser biały 20g Ser żółty 20g Pomidor 80g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g | Chleb razowy 120 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) Filet z indyka w warzywach 150g + 100g Ryż 100g Kompot owocowy 250ml | Krupnik 300ml (GLU, SEL, GOR) Filet z indyka w warzywach 150g + 100g Ryż 100g Kompot owocowy 250ml | Krupnik 300ml(GLU, SEL, GOR) Filet z indyka w warzywach 150g + 100g Kasza gryczana 100g Kompot owocowy 250ml |
| Podwieczorek | Jabłko 150g | Jabłko 150g | Jabłko 150g | Mus owocowy bez cukru 100ml | Mus owocowy bez cukru 100ml | Mus owocowy bez cukru 100ml |
| Kolacja | Chleb pszenny 100 g (GLU,) Chleb mieszany pszenno – zytyni z ziarnami 60g (ŻYT, GLU). Masło 10g(MLE) Szynka wieprzowa wędzona 60g (GLUT, SOJ, GOR, SEL) Ogórek zielony 80g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g 2059kcal 260g W 103g B 70g T 30g Błonnik 3,5g Sód | Bułka pszenna długa krojona 100g Masło 10g(MLE) Szynka wieprzowa wędzona 60g (GLUT, SOJ, GOR, SEL) Ogórek zielony 80g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g 1750kcal 218g W 85g B 62g T 23g Błonnik 3,2 Sód | Chleb razowy 120 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 1803kcal 221g W 89g B 66g T 30g Błonnik 3,5g Sód | Chleb pszenny 100 g (GLU,) Chleb mieszany pszenno – zytyni z ziarnami 60g (ŻYT, GLU). 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 2260kcal 281g W 120g B 74g T 35g Błonnik 3,4g Sód | Bułka pszenna długa krojona 100g Masło 10g(MLE) Ser biały 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 1930kcal 245g W 98g B 66g T 29g Błonnik 2,9g Sód | Chleb razowy 120 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 1960kcal 246g W 117g B 66g T 35g Błonnik 3,4g Sód |

| | Dzień 9 WTOREK 14.04.2026 | | | Dzień 10 ŚRODA 15.04.2026 | | |
|--------------|---|--|--|---|--|---|
| diety | Podstawowa | Łatwostrawna | Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów | Podstawowa | Łatwostrawna | Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów |
| Śniadanie | Chleb pszenny 100 g (GLU,) Chleb mieszany pszenno – zytnei z ziarnami 60g (ŻYT, GLU). Masło 10g(MLE) Jajecznica 100g Papryka 80g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml(GLU, MLE) | Bułka pszenna długa krojona 100g Masło 10g(MLE) Jajecznica 100g Pomidor 80g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml(GLU, MLE) | Chleb razowy 120 g(GLU, ŻYT) Masło 10g(MLE) Jajecznica 100g Papryka 80g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml(GLU, MLE) | Chleb pszenny 100 g (GLU,) Chleb mieszany pszenno – zytnei z ziarnami 60g (ŻYT, GLU). 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 100g 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 120 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 | Sok owocowy 100ml | Sok owocowy 100ml | Sok owocowy 100ml |
| Kolacja | Chleb pszenny 100 g (GLU,) Chleb mieszany pszenno – zytnei z ziarnami 60g (ŻYT, GLU). Masło 10g(MLE) Kiełbasa drobiowa 60g (GLUT, SOJ, GOR, SEL) Ser biały 20g Ogórek 80g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 2121kcal 257g W 114g B 73g T 32g Błonnik 4g Sód | Bułka pszenna długa krojona 100g Masło 10g(MLE) Kiełbasa drobiowa 60g (GLUT, SOJ, GOR, SEL) Ser biały 20g Ogórek 80g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g 1800kcal 215g W 98g B 65g T 26g Błonnik 4g Sód | Chleb razowy 120 g(GLU, ŻYT) Masło 10g(MLE) Kiełbasa drobiowa 60g (GLUT, SOJ, GOR, SEL) Ser żółty 20g Ogórek 80g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g 1916kcal 228g W 101g B 70g T 30g Błonnik 4g Sód | Chleb pszenny 100 g (GLU,) Chleb mieszany pszenno – zytnei z ziarnami 60g (ŻYT, GLU). Masło 10g(MLE) Paszтет drobiowy 100g (GLUT, SOJ, GOR, SEL) Papryka mix 80g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g 2211kcal 275g W 110g B 70g T 32g Błonnik 2,6g Sód | Bułka pszenna długa krojona 100g Masło 10g(MLE) Szyrna z indyka 60g (GLUT, SOJ, GOR, SEL) Pomidor 80g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g 1880kcal 237g W 93 g B 65g T 27g Błonnik 2,1 g Sód | Chleb razowy 120 g(GLU, ŻYT) Masło 10g(MLE) Paszтет drobiowy 100g (GLUT, SOJ, GOR, SEL) Papryka mix 80g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna g 1955kcal 235g W 99g B 70g T 31g Błonnik 2,5g Sód |