

Data- Dzień 29.06.2026r Poniedziałek	Dieta podstawowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta łatwostrawna
Śniadanie	Kukurydzianka na mleku 300 ml (MLE) Kielbasa żywiecka 40g (SOJ) może zawierać: (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) ogórek zielony 100g bułeczka z kruszonką 40g (GLU PSZ MLE JAJ) margaryna roślinna 80% 15g pieczywo mieszane pszenno żytnie 100g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata z cytryną 250ml	Kielbasa żywiecka 40g (SOJ) może zawierać: (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) margaryna roślinna 80 % 15g pomidor koktajlowy 100g ogórek zielony 50g pieczywo graham 100g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata b.c. z cytryną 250ml II śniadanie: Szynka 40g (SOJ) + Bułka graham 40g (GLU PSZ GLU ŻYT) + rzodkiewka 50g	Kukurydzianka na mleku 300 ml (MLE) Kielbasa żywiecka 40g (SOJ) może zawierać: (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) bułeczka z kruszonką 40g (GLU PSZ MLE JAJ) pomidor koktajlowy 100g margaryna roślinna 80% 15g pieczywo mieszane pszenno żytnie 100g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata z cytryną 250ml
Obiad	Zupa ziemniaczana 350 ml (GLU PSZ SEL MLE) makaron z filetem i cukinią w sosie warzywno-pomidorowym 300g (GLU PSZ JAJ) banan 200g kompot z owoców mieszanych 250 ml woda mineralna 500 ml	Zupa ziemniaczana 350 ml (GLU PSZ SEL MLE) makaron z filetem i cukinią w sosie warzywno-pomidorowym 300g (GLU PSZ JAJ) banan 200g kompot b.c. z owoców mieszanych 250 ml woda mineralna 500 ml	Zupa ziemniaczana 350 ml (GLU PSZ SEL MLE) makaron z filetem i cukinią w sosie warzywno-pomidorowym 300g (GLU PSZ JAJ) banan 200g kompot z owoców mieszanych 250 ml woda mineralna 500 ml
Kolacja	Pasta z makreli 100g (RYB MLE JAJ GOR) Jajko gotowane 1 szt klasa L (JAJ) mix sałat 20g, masło extra 82 % 10g (MLE) pieczywo mieszane pszenno żytnie 80g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata z cytryną 250 ml	Pasta z tuńczyka 120g (JAJ MLE RYB) Jajko gotowane 1 szt klasa L (JAJ) mix sałat 20g masło extra 82 % 10g (MLE) pieczywo graham 80g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata b.c. z cytryną 250 ml	Pasta z tuńczyka 120g (JAJ MLE RYB) Jajko gotowane 1 szt klasa L (JAJ) mix sałat 20g, masło extra 82 % 10g (MLE) pieczywo mieszane pszenno żytnie 80g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata z cytryną 250 ml
PD	Serek Tartar 20g (MLE) + Chleb Waza 20g (GLU ŻYT GLU PSZ MLE)	Serek Tartar 20g (MLE) + Chleb Waza 20g (GLU ŻYT GLU PSZ MLE)	Serek Tartar 20g (MLE) + Chleb Waza 20g (GLU ŻYT GLU PSZ MLE)
	E:2583,30 B:117,01 T:85,70 W:351,88 w tym cukry:71,98 kw.tł:27,16 Bł:31,06 sól:6,91	E:2214,62 B:118,09 T:59,16 W:319,44 w tym cukry:42,13 kw.tł:18,84 Bł:33,69 sól:5,93	E:2482,87 B:125,00 T:64,37 W:367,68 w tym cukry:73,90 kw.tł:22,03 Bł:33,09 sól:5,49

Data- Dzień 30.06.2026 Wtorek	Dieta podstawowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta łatwostrawna
Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300g (GLU PSZ GLU JĘCZ MLE) ser żółty 40g (MLE) szynka konserwowa 40g (SOJ) może zawierać: (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) roszponka 10g papryka czerwona 50g oliwki 20g margaryna roślinna 80% 15g pieczywo mieszane pszenno żytnie 100g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata z cytryną 250 ml	twarożek z koperkiem 80g (MLE) szynka konserwowa 40g (SOJ) może zawierać: (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) roszponka 10g pomidor koktajlowy 50g margaryna roślinna 15g 80% pieczywo graham 100g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata b.c. z cytryną 250 ml II śniadanie: Szynka 40g (SOJ) + Chleb graham 40g (GLU PSZ GLU ŻYT) +ogórek kiszony 50g	Płatki jęczmienne na mleku 300g (GLU PSZ GLU JĘCZ MLE) twarożek z koperkiem 80g (MLE) szynka konserwowa 40g (SOJ) może zawierać: (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) roszponka 10g pomidor koktajlowy 50g margaryna roślinna 80% 15g pieczywo mieszane pszenno żytnie 100g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata z cytryną 250 ml
Obiad	Fasolowa z makaronem 350 ml (GLU PSZ SEL JAJ) paprykarz wołowy 150g (GLU PSZ) sałata lodowa z pomidorkami suszonymi 50g marchewka mini 100g ziemniaki z koperkiem 180g kompot z owoców mieszanych 250 ml woda mineralna 500 ml	Jarzynowa z makaronem 350 ml (GLU PSZ SEL MLE JAJ) potrawka wołowa 150g (GLU PSZ MLE SEL) sałata lodowa z oliwą 50g marchewka mini 100g ziemniaki z koperkiem 180g kompot b.c. z owoców mieszanych 250 ml woda mineralna 500 ml	Jarzynowa z makaronem 350 ml (GLU PSZ SEL MLEJAJ) potrawka wołowa 150g (GLU PSZ MLE SEL) sałata lodowa z oliwą 50g marchewka mini 100g ziemniaki z koperkiem 180g kompot z owoców mieszanych 250 ml woda mineralna 500 ml
Kolacja	Polędwica drobiowa 40g (SOJ) może zawierać: (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) serek śmietankowy 20g (MLE) masło extra 82 % 10g (MLE) pomidor 100g pieczywo mieszane pszenno żytnie 80g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata z cytryną 250 ml	Polędwica drobiowa 40g (SOJ) może zawierać: (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) serek śmietankowy 20g (MLE) masło extra 82 % 10g (MLE) pomidor 100g pieczywo graham 80g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata b.c z cytryną 250 ml	Polędwica drobiowa 40g (SOJ) może zawierać: (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) serek śmietankowy 20g (MLE) masło extra 82 % 10g (MLE) pomidor 100g pieczywo mieszane pszenno żytnie 80g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata z cytryną 250 ml
PD	Mus 100g	Mus 100g	Mus 100g
	E:2228,74 B:103,02 T:75,03 W:303,95 w tym cukry:74,71 kw.tł:23,53 Bł:39,17 sól:7,09	E:1782,33 B:97,63 T:44,57 W:264,22 w tym cukry:62,74 kw.tł:16,13 Bł:33,26 sól:6,64	E:1911,59 B:98,22 T:52,39 W:276,99 w tym cukry:81,71 kw.tł:20,35 Bł:29,83 sól:5,23

Data- Dzień 1.07.2026r Środa	Dieta podstawowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta łatwostrawna
Śniadanie	Owsianka na mleku 300g (GLU PSZ GLU OWS MLE) kielbasa żywiecka 40g (SOJ) może zawierać: (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) sałatka z jaj, groszku, ogórka, cebuli 80g (JAJ MLE GOR) brzoskwinia 150g margaryna roślinna 80 % 15g pieczywo mieszane pszenno żytnie 100g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata z cytryną 250 ml	kielbasa żywiecka 40g (SOJ) może zawierać: (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) sałatka z jaj dietetyczna 80g (JAJ MLE GOR) brzoskwinia 150g margaryna roślinna 80 % 15g pieczywo graham 100g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata z cytryną b.c. 250 ml II śniadanie: Szynka 40g (SOJ) + bułka grahamka 40g (GLU PSZ GLU ŻYT) + jogurt naturalny 150g (MLE)	Owsianka na mleku 300g (GLU PSZ GLU OWS MLE) kielbasa żywiecka 40g (SOJ) może zawierać: (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) sałatka z jaj dietetyczna 80g, (JAJ MLE GOR) brzoskwinia 150g margaryna roślinna 80 % 15g pieczywo mieszane pszenno żytnie 100g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata z cytryną 250 ml
Obiad	Ogórkowa z ryżem 350 ml (GLU PSZ SEL MLE) eskalopka drobiowa 90g (GLU PSZ JAJ MLE) ziemniaki z koperkiem 180g surówka z marchewki 150g fasolka szparagowa 70g kompot z owoców mieszanych 250 ml woda mineralna 500ml	Zupa ryżowa 350ml (GLU PSZ SEL MLE) potrawka drobiowa 150g (GLU PSZ MLE SEL) ziemniaki z koperkiem 180g surówka z marchewki 150g fasolka szparagowa 70g kompot z owoców mieszanych b.c. 250 ml woda mineralna 500ml	Zupa ryżowa 350ml (GLU PSZ SEL MLE) potrawka drobiowa 150g (GLU PSZ MLE SEL) ziemniaki z koperkiem 180g surówka z marchewki 150g fasolka szparagowa 70g kompot z owoców mieszanych 250 ml woda mineralna 500ml
Kolacja	Szynka gotowana 40g (SOJ) może zawierać: (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) serek homog. 150g (MLE) masło extra 82 % 10g (MLE) papryka świeża 100g pieczywo mieszane pszenno żytnie 80g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata z cytryną 250 ml	Szynka gotowana 40g (SOJ) może zawierać: (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) serek homog.150g (MLE) masło extra 82 % 10g (MLE) pomidor 100g pieczywo graham 80g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata z cytryną b.c.250 ml	Szynka gotowana 40g (SOJ) może zawierać: (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) serek homog.150g (MLE) masło extra 82 % 10g (MLE) pomidor 100g pieczywo mieszane pszenno żytnie 80g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata z cytryną 250 ml
PD	Soczek z rurką 200ml	Sok pomidorowy 330ml	Soczek z rurką 200ml
	E:2398,44 B:109,56 T:89,25 W:306,73 w tym cukry:83,10 kw.tł:28,91 Bł:35,19 sól:8,47	E:2091,97 B:115,24 T:63,95 W:283,91 w tym cukry:50,26 kw.tł:24,24 Bł:39,93 sól:10,34	E:2182,65 B:107,62 T:67,63 W:303,38 w tym cukry:82,18 kw.tł:26,81 Bł:34,97 sól:7,30

Data- Dzień 2.07.2026r Czwartek	Dieta podstawowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta łatwostrawna
Śniadanie	Manna na mleku 300ml (GLU PSZ MLE) szynka gotowana 40g (SOJ) może zawierać: (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) serek mozzarella 30g (MLE) pomidor 100g mix sałat 20g margaryna roślinna 80 % 15g pieczywo mieszane pszenno żytnie 100g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata z cytryna 250 ml	szynka gotowana 40g (SOJ) może zawierać: (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) serek mozzarella 30g (MLE) pomidor 100g mix sałat 20g margaryna roślinna 80 % 15g pieczywo graham 100g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata z cytryną b.c. 250 ml II śniadanie: Szynka 40g (SOJ) + Bułka graham 40g (GLU PSZ GLU ŻYT) + papryka świeża 50g	Manna na mleku 300ml (GLU PSZ MLE) szynka gotowana 40g (SOJ) może zawierać: (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) serek mozzarella 30g (MLE) pomidor 100g mix sałat 20g margaryna roślinna 80 % 15g pieczywo mieszane pszenno żytnie 100g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata z cytryną 250 ml
Obiad	Kalafiorowa z makaronem 350 ml (GLU PSZ MLE SEL JAJ) gołąbki leniwe 120g, (GLU PSZ JAJ) sos pieczarkowy 100g (GLU PSZ JAJ MLE) ćwikła z chrzanem 150g (GOR) ziemniaki z koperkiem 180g kompot z owoców mieszanych 250 ml woda mineralna 500ml	Kalafiorowa z makaronem 350 ml (GLU PSZ MLE SEL JAJ) pulpet 85g+ sos koperkowy 100g (GLU PSZ JAJ MLE) ćwikła z kminkiem 150g ziemniaki z koperkiem 180g kompot z owoców mieszanych b.c. 250 ml woda mineralna 500ml	Kalafiorowa z makaronem 350 ml (GLU PSZ MLE SEL JAJ) pulpet 85g+ sos koperkowy 100g (GLU PSZ JAJ MLE) ćwikła z kminkiem 150g ziemniaki z koperkiem 180g kompot z owoców mieszanych 250 ml woda mineralna 500ml
Kolacja	Polędwica sopocka 40g (SOJ) może zawierać: (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) serek śmietankowy 20g (MLE) Sałata lodowa z pomidorem suszonym w sosie winegree 100g masło extra 82 % 10g (MLE) pieczywo mieszane pszenno żytnie 80g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata z cytryną 250 ml	Polędwica sopocka 40g (SOJ) może zawierać: (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) serek śmietankowy 20g (MLE) Sałata lodowa z pomidorem koktajlowym w sosie winegree 100g masło extra 82 % 10g (MLE) pieczywo graham 80g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata z cytryną b.c. 250 ml	Polędwica sopocka 40g (SOJ) może zawierać: (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) serek śmietankowy 20g (MLE) Sałata lodowa z pomidorem koktajlowym w sosie winegree 100g masło extra 82 % 10g (MLE) pieczywo mieszane pszenno żytnie 80g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata z cytryną 250 ml
PD	Jogurt owocowy 150g (MLE) + mandarynka 120g	Jogurt naturalny 150g (MLE) + mandarynka 120g	Jogurt owocowy 150g (MLE) + mandarynka 120g
	E:2187,72 B:99,07 T:69,86 W:306,65 w tym cukry:63,33 kw.tł:23,31 Bł:33,70 sól:5,32	E:1890,46 B:100,30 T:54,02 W:268,27 w tym cukry:37,79 kw.tł:21,49 Bł:34,70 sól:6,37	E:2101,27 B:99,24 T:59,75 W:307,77 w tym cukry:63,38 kw.tł:24,26 Bł:31,75 sól:5,34

Data- Dzień 3.07.2026r Piątek	Dieta podstawowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta łatwostrawna
Śniadanie	Rogalik francuski 40g (GLU PSZ MLE JAJ) Jajko gotowane 1 szt klasa L (JAJ) dżem 25g pomidor 50g papryka czerwona 50g mix sałat 20g pieczywo mieszane pszenno żytnie 100g (GLU PSZ GLU ŻYT) margaryna roślinna 80% 15g kawa biała 250 ml (GLU PSZ GLU JĘCZ MLE)	Jajko gotowane 1 szt klasa L (JAJ) mix sałat 20g papryka czerwona 50g pomidor 50g pieczywo graham 100g (GLU PSZ GLU ŻYT) margaryna roślinna 80% 15g kawa biała b.c. 250 ml (GLU PSZ GLU JĘCZ MLE) II śniadanie: Bulka graham 40g (GLU PSZ GLU ŻYT) + serek śmietankowy 20g (MLE) + ogórek zielony 50g	Rogalik francuski 40g (GLU PSZ MLE JAJ) Jajko gotowane 1 szt klasa L (JAJ) dżem 25g pomidor 50g mix sałat 20g pieczywo mieszane pszenno żytnie 100g (GLU PSZ GLU ŻYT) margaryna roślinna 80% 15g kawa biała 250 ml (GLU PSZ GLU JĘCZ MLE)
Obiad	Kapuśniak z ziemniakami 350 ml (GLU PSZ SEL) pierogi leniwe 250g (GLU PSZ JAJ MLE) koktajl truskawkowy 150g (MLE) kompot z owoców mieszanych 250 ml woda mineralna 500 ml	Zupa ziemniaczana 350 ml (GLU PSZ SEL MLE) pierogi leniwe 250g (GLU PSZ JAJ MLE) koktajl truskawkowy 150g (MLE) kompot b.c. z owoców mieszanych 250 ml woda mineralna 500 ml	Zupa ziemniaczana 350 ml (GLU PSZ SEL MLE) pierogi leniwe 250g (GLU PSZ JAJ MLE) koktajl truskawkowy 150g (MLE) kompot z owoców mieszanych 250 ml woda mineralna 500 ml
Kolacja	Śledź w śmietanie 130g (RYB MLE) serek Almette 30g (MLE) sałata zielona 20g masło extra 82 %10g (MLE) pieczywo mieszane pszenno żytnie 80g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata z cytryną 250 ml	Pasta z tuńczyka 120g (JAJ MLE RYB) serek Almette 30g (MLE) sałata zielona 20g masło extra 10g (MLE) pieczywo graham 80g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata z cytryną b.c. 250 ml	Pasta z tuńczyka 120g (JAJ MLE RYB) serek Almette 30g (MLE) sałata zielona 20g masło extra 10g (MLE) pieczywo mieszane pszenno żytnie 80g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata z cytryną 250 ml
PD	Serek homogenizowany owocowy 150g (MLE)	Serek homogenizowany naturalny 150g (MLE)	Serek homogenizowany owocowy 150g (MLE)
	E:2593,32 B:138,93 T:90,27 W:323,00 w tym cukry:99,18 kw.tł:37,82 Bł:32,62 sól:7,69	E:2290,34 B:145,14 T:76,86 W:268,83 w tym cukry:43,76 kw.tł:34 Bł:28,16 sól:5,80	E:2232,27 B:131,86 T:81,50 W:255,09 w tym cukry:96,96 kw.tł:37,82 Bł:23,87 sól:5,63

Data- Dzień 4.07.2026r Sobota	Dieta podstawowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta łatwostrawna
Śniadanie	Ryż na mleku 300g (MLE) polędwica drobiowa 40g (SOJ) może zawierać: (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) serek tartar śmietankowy 20g (MLE) gruszka 200 g rzodkiewka 50g margaryna roślinna 15g 80% (MLE) pieczywo mieszane pszenno żytnie 100g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata z cytryną 250 ml	polędwica drobiowa 40g (SOJ) może zawierać: (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) serek tartar śmietankowy 20g (MLE) mix sałat 20g gruszka 200 g margaryna roślinna 15g 80% (MLE) chleb graham 100g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata b.c. z cytryną 250 ml II Śniadanie: Szynka 40g (SOJ) + Chleb graham 70g (GLU PSZ GLU ŻYT) + rzodkiewka 50g	Ryż na mleku 300g (MLE) polędwica drobiowa 40g (SOJ) może zawierać: (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) serek tartar śmietankowy 20g (MLE) gruszka 200 g mix sałat 20g margaryna roślinna 15g 80% (MLE) pieczywo mieszane pszenno żytnie 100g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata z cytryną 250 ml
Obiad	Grysikowa 350 ml (GLU PSZ SEL) polędwiczki po debreczyńsku 150g (GLU PSZ MLE GOR) sałatka wiosenna 120g(GOR) ziemniaki z koperkiem 180g kompot z owoców mieszanych 250 ml	Grysikowa 350 ml (GLU PSZ SEL) polędwiczki po debreczyńsku 150g (GLU PSZ MLE GOR) sałatka wiosenna 120g(GOR) ziemniaki z koperkiem 180g kompot b.c. z owoców mieszanych 250 ml	Grysikowa 350 ml (GLU PSZ SEL) polędwiczki po debreczyńsku 150g (GLU PSZ MLE GOR) sałatka wiosenna 120g(GOR) ziemniaki z koperkiem 180g kompot z owoców mieszanych 250 ml
Kolacja	szynka naturalna 40g (SOJ) może zawierać: (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) pomidor 100g Serek Grani 150g (MLE) masło extra 82 % 10g (MLE) pieczywo mieszane pszenno żytnie 80 (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata z cytryną 250 ml	szynka naturalna 40g (SOJ) może zawierać: (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) pomidor 100g Serek Grani 150g (MLE) masło extra 82 % 10g (MLE) pieczywo graham 80g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata b.c. z cytryną 250 ml	szynka naturalna 40g (SOJ) może zawierać: (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) pomidor 100g Serek Grani 150g (MLE) masło extra 82 % 10g (MLE) pieczywo mieszane pszenno żytnie 80 (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata z cytryną 250 ml
PD	Kefir 200m (MLE) + Wafle ryżowe 20g	Kefir 200m (MLE) + Wafle ryżowe 20g	Kefir 200m (MLE) + Wafle ryżowe 20g
	E:2208,98 B:109,42 T:70,67 W:300,65 w tym cukry:70,57 kw.tł:22,94 Bł:32,69 sól:5,84	E:1939,09 B:103,19 T:51,65 W:283,40 w tym cukry:40,30 kw.tł:18,42 Bł:35,69 sól:6,97	E:2058,38 B:107,94 T:57,03 W:293,71 w tym cukry:66,46 kw.tł: 22,50 Bł:29,98 sól:5,82

Data-Dzień 5.07.2026r Niedziela	Dieta podstawowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta łatwostrawna
Śniadanie	twarożek ze szczypiorkiem 80g (MLE) polędwica sopocka 40g (SOJ) może zawierać: (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) arbuz 200g actimel 100ml (MLE) papryka 100g margaryna roślinna 80 % 15g pieczywo mieszane pszenno żytnie 100g (GLU PSZ GLU ŻYT) kakao 250 ml (MLE)	twarożek z koperkiem 80g (MLE) polędwica sopocka 40g (SOJ) może zawierać: (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) arbuz 200g kefir 200g (MLE) pomidor 100g margaryna roślinna 80 % 15g pieczywo graham 100g (GLU PSZ GLU ŻYT) kakao b.c. 250 ml (MLE) II śniadanie: Szynka 40g (SOJ) + Chleb graham 70g (GLU PSZ GLU ŻYT) + sałata zielona 50g	twarożek z koperkiem 80g (MLE) polędwica sopocka 40g (SOJ) może zawierać: (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) arbuz 200g actimel 100ml (MLE) pomidor 100g margaryna roślinna 80 % 15g pieczywo mieszane pszenno żytnie 100g (GLU PSZ GLU ŻYT) kakao 250 ml (MLE)
Obiad	Rosół z makaronem 350 ml (GLU PSZ JAJ SEL) udko pieczone 230g mizeria 150g (MLE) kalafior 50g ziemniaki z koperkiem 180g kompot z owoców mieszanych 250 ml	Rosół z makaronem 350 ml (GLU PSZ JAJ SEL) udko gotowane 230g kalafior 50g sałatka typu greckiego 150g (MLE) ziemniaki z koperkiem 180g kompot b.c. z owoców mieszanych 250 ml	Rosół z makaronem 350 ml (GLU PSZ JAJ SEL) udko gotowane 230g sałatka typu greckiego 150g (MLE) kalafior 50g ziemniaki z koperkiem 180g kompot z owoców mieszanych 250 ml
Kolacja	Jajko gotowane 1 szt klasa L (JAJ) szynka gotowana 40g (SOJ) może zawierać: (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Mix sałat z pomidorem koktajlowym w sosie winegree 100g masło extra 82 % 10g (MLE) pieczywo mieszane pszenno żytnie 80g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata z cytryną 250 ml	Jajko gotowane 1 szt klasa L (JAJ) szynka gotowana 40g (SOJ) może zawierać: (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Mix sałat z pomidorem koktajlowym w sosie winegree 100g masło extra 82 % 10g (MLE) pieczywo graham 80g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata b.c. z cytryną 250 ml	Jajko gotowane 1 szt klasa L (JAJ) szynka gotowana 40g (SOJ) może zawierać: (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Mix sałat z pomidorem koktajlowym w sosie winegree 100g masło extra 82 % 10g (MLE) pieczywo mieszane pszenno żytnie 80g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata z cytryną 250 ml
PD	Sok pomidorowy 330ml	Sok pomidorowy 330ml	Sok pomidorowy 330ml
	E:2252,28 B:148,72 T:74,98 W:261,23 w tym cukry:79,17 kw.tł:25,14 Bł:30,44 sól:7,23	E:2341,27 B:166,89 T:72,08 W:274,84 w tym cukry:48,67 kw.tł:23,58 Bł:36,27 sól:8,87	E:2196,90 B:150,90 T:66,54 W:265,07 w tym cukry:75,76 kw.tł:22,69 Bł:32,28 sól:7,55