

Data- Dzień 13.07.2026r Poniedziałek	Dieta podstawowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta łatwostrawna
Śniadanie	Kukurydzianka na mleku 300 ml (MLE) Kiełbasa krakowska sucha 40g (SOJ) może zawierać: (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) ogórek zielony 100g drożdżówka z serem 40g (GLU PSZ MLE JAJ) margaryna roślinna 80% 15g pieczywo mieszane pszenno żytnie 100g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata z cytryną 250ml	Kiełbasa krakowska sucha 40g (SOJ) może zawierać: (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) margaryna roślinna 80 % 15g pomidor koktajlowy 100g sałata zielona 20g jabłko 200g 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) + ogórek świeży 50g	Kukurydzianka na mleku 300 ml (MLE) Kiełbasa krakowska sucha 40g (SOJ) może zawierać: (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) drożdżówka z serem 40g (GLU PSZ MLE JAJ) pomidor koktajlowy 100g sałata zielona 20g margaryna roślinna 80% 15g pieczywo mieszane pszenno żytnie 100g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata z cytryną 250ml
Obiad	Zupa węgierska z ziemniakami 350 ml (SEL GLU PSZ) makaron z filetem drobiowym w sosie warzywno-pomidorowym 300g (GLU PSZ JAJ SEL) nektarynka 150g kompot z owoców mieszanych 250 ml woda mineralna 500 ml	Zupa z kurczaka z ziemniakami 350 ml (SEL GLU PSZ) makaron z filetem drobiowym w sosie warzywno-pomidorowym 300g (GLU PSZ JAJ SEL) nektarynka 150g kompot b.c. z owoców mieszanych 250 ml woda mineralna 500 ml	Zupa z kurczaka z ziemniakami 350 ml (SEL GLU PSZ) makaron z filetem drobiowym w sosie warzywno-pomidorowym 300g (GLU PSZ JAJ SEL) nektarynka 150g kompot z owoców mieszanych 250 ml woda mineralna 500 ml
Kolacja	Pasta z tuńczyka 120g (JAJ MLE RYB) serek hochland 22,5g (MLE) 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) serek Almette 30g (MLE) 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) serek Almette 30g (MLE) mix sałat 20g, masło extra 82 % 10g (MLE) 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:2408,22 B:115,16 T:82,15 W:318,96 w tym cukry:60,48 kw.tł:26,84 Bł:32,85 sól:6,66	E:2208,98 B:121,60 T:64,17 W:305,48 w tym cukry:56,58 kw.tł:19,97 Bł:38,02 sól:7,54	E:2408,64 B:123,15 T:69,38 W:338,84 w tym cukry:81,13 kw.tł:24,10 Bł:31,24 sól:4,84

Data-Dzień 14.07.2026 Wtorek	Dieta podstawowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta łatwostrawna
Śniadanie	Owsianka na mleku 300g(GLU PSZ GLU OWS 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 100g margaryna roślinna 15g 80% pieczywo graham 100g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata b.c. z cytryną 250 ml II śniadanie: Szynka 40g (SOJ) + Bułka graham 40g (GLU PSZ GLU ŻYT) + papryka świeża 50g	Owsianka na mleku 300g(GLU PSZ GLU OWS MLE) twarożek z koperkiem 80g (MLE) szynka konserwowa 40g (SOJ) może zawierać: (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) roszponka 10g pomidor koktajlowy 100g margaryna roślinna 80% 15g pieczywo mieszane pszenno żytnie 100g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata z cytryną 250 ml
Obiad	Grysikowa 350 ml (GLU PSZ SEL) paprykarz wołowy 150g (GLU PSZ) sałatka z ogórka kiszzonego i sałaty lodowej 120g (MLE) marchewka mini 50g ziemniaki z koperkiem 180g kompot z owoców mieszanych 250 ml woda mineralna 500 ml	Grysikowa 350 ml (GLU PSZ SEL) potrawka wołowa 150g (GLU PSZ MLE SEL) sałata lodowa z oliwą 20g bukiet warzyw gotowany (kalafior,brokuł,marchew) 150g ziemniaki z koperkiem 180g kompot b.c. z owoców mieszanych 250 ml woda mineralna 500 ml	Grysikowa 350 ml (GLU PSZ SEL) potrawka wołowa 150g (GLU PSZ MLE SEL) sałata lodowa z oliwą 20g bukiet warzyw gotowany (kalafior,brokuł,marchew) 150g 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) sałatka wiosenna 110g serek śmietankowy 20g (MLE) masło extra 82 % 10g (MLE) 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) sałatka wiosenna 140g serek śmietankowy 20g (MLE) masło extra 82 % 10g (MLE) 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) sałatka wiosenna 140g serek śmietankowy 20g (MLE) masło extra 82 % 10g (MLE) pieczywo mieszane pszenno żytnie 80g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata z cytryną 250 ml
PD	Mus 100g	Serek Homogenizowany naturalny 150g (MLE)	Mus 100g
	E:2068,91 B:94,82 T:73,03 W:274,76 w tym cukry:79,20 kw.tł:25,31 Bł:32,96 sól:8,32	E:1821,48 B:113,59 T:60,78 W:221,54 w tym cukry:28,33 kw.tł:25,07 Bł:32,79 sól:6,11	E:1896,84 B:99,28 T:51,75 W:274,76 w tym cukry:78,76 kw.tł:18,56 Bł:31,90 sól:4,96

Data- Dzień 15.07.2026 Środa	Dieta podstawowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta łatwostrawna
Śniadanie	Manna na mleku 300ml (GLU PSZ MLE) kielbasa krakowska z fileta 40g (SOJ) może zawierać: (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) sałatka z jaj, groszku, ogórka, fasoli, cebuli 80g (JAJ MLE GOR) margaryna roślinna 80% 15g arbuz 200g pieczywo mieszane pszenno żytnie 100g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata z cytryną 250 ml	kielbasa krakowska z fileta 40g (SOJ) może zawierać: (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) sałatka z jaj, groszku, dietetyczna 80g (JAJ MLE GOR) arbuz 200g margaryna roślinna 80% 15g pieczywo graham 100g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata b.c. z cytryną 250 ml II śniadanie: Szynka 40g (SOJ) + Bułka graham 40g (GLU PSZ GLU ŻYT) + rzodkiewka 50g	Manna na mleku 300ml (GLU PSZ MLE) kielbasa krakowska z fileta 40g (SOJ) może zawierać: (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) sałatka z jaj, groszku, dietetyczna 80g (JAJ MLE GOR) margaryna roślinna 80% 15g arbuz 200g pieczywo mieszane pszenno żytnie 100g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata z cytryną 250 ml
Obiad	Ogórkowa z ryżem 350 ml(GLU PSZ MLE SEL) pieczeń z indyka pieczona 70g sos własny 100g (GLU PSZ) surówka z kapusty pekińskiej 150g (GOR) ziemniaki z koperkiem 180g kompot z owoców mieszanych 250 ml woda mineralna 500 ml	Ryżowa 350 ml (GLU PSZ MLE SEL) pieczeń z indyka duszona 70g sos własny 100g (GLU PSZ SEL) surówka z kapusty pekińskiej 150g (GOR) ziemniaki z koperkiem 180g kompot b.c. z owoców mieszanych 250 ml woda mineralna 500 ml	Ryżowa 350 ml(GLU PSZ MLE SEL) pieczeń z indyka duszona 70g sos własny 100g (GLU PSZ SEL) surówka z kapusty pekińskiej 150g (GOR) ziemniaki z koperkiem 180g kompot z owoców mieszanych 250 ml woda mineralna 500 ml
Kolacja	Szynka naturalna 40g (SOJ) może zawierać: (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Serek homogenizowany 150g (MLE) papryka świeża 100g rukola 10g masło extra 82 % 10g (MLE) pieczywo mieszane pszenno żytnie 80g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata z cytryną 250 ml	Szynka naturalna 40g (SOJ) może zawierać: (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Serek homogenizowany 150g (MLE) pomidor 100g rukola 10g 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) Serek homogenizowany 150g (MLE) pomidor 100g rukola 10g masło extra 82 % 10g (MLE) pieczywo mieszane pszenno żytnie 80g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata z cytryną 250 ml
PD	Jogurt owocowy 150g (MLE)	Jogurt naturalny 150g (MLE)	Jogurt owocowy 150g (MLE)
	E:2228,32 B:114,60 T:69,37 W:301,67 w tym cukry:58,29 kw.tł:23,99 Bł:29,97 sól:8,03	E:1979,72 B:115,94 T:65,03 W:248,79 w tym cukry:31,67 kw.tł:23,52 Bł:31,45 sól:7,56	E:2205,00 B:115,46 T:68,79 W:295,34 w tym cukry:56,28 kw.tł:26,15 Bł:27,66 sól:6,50

Data- Dzień 16.07.2026r Czwartek	Dieta podstawowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta łatwostrawna
Śniadanie	Ryż na mleku 300g (MLE) szynka gotowana 40g (SOJ) może zawierać: (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) serek mozzarella 30g (MLE) pomidor 100g mix sałat 20g oliwki 20g margaryna roślinna 80% 15g pieczywo mieszane pszenno żytnie 100g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata z cytryną 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) kawa biała b.c. 250 ml (GLU ŻYT GLU JĘCZ MLE) II śniadanie: Szynka 40g (SOJ) + Bułka graham 40g (GLU PSZ GLU ŻYT) + ogórek kiszony 50g	Ryż na mleku 300g (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	Krupnik 350 ml (GLU PSZ SEL MLE) kotlet mielony 85g (GLU PSZ JAJ MLE) sałatka grecka 150g (JAJ MLE) marchewka mini 50g ziemniaki z koperkiem 180g kompot z owoców mieszanych 250 ml woda mineralna 500g	Krupnik 350 ml (GLU PSZ SEL MLE) klops 85g (GLU PSZ JAJ) sos koperkowy 100g (MLE GLU PSZ) sałatka typu greckiego 150g (MLE) marchewka mini 50g ziemniaki z koperkiem 180g kompot b.c. z owoców mieszanych 250 ml woda mineralna 500g	Krupnik 350 ml (GLU PSZ SEL MLE) klops 85g (GLU PSZ JAJ) sos koperkowy 100g (MLE GLU PSZ) sałatka typu greckiego 150g (MLE) marchewka mini 50g ziemniaki z koperkiem 180g kompot z owoców mieszanych 250 ml woda mineralna 500g
Kolacja	Polędwica sopocka 40g (SOJ) może zawierać: (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) serek śmietankowy 20g (MLE) pomidorki koktajlowe 100g sałata lodowa z oliwą 20g 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) pomidorki koktajlowe 100g sałata lodowa z oliwą 20g masło extra 82 % 10g (MLE) pieczywo graham 80g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata b.c. z cytryną 250 ml	Polędwica sopocka 40g (SOJ) może zawierać: (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) serek śmietankowy 20g (MLE) pomidorki koktajlowe 100g sałata lodowa z oliwą 20g masło extra 82 % 10g (MLE) pieczywo mieszane pszenno żytnie 80g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata z cytryną 250 ml
PD	Kefir 200ml (MLE) + Morela 120g	Kefir 200ml (MLE) + Morela 120g	Kefir 200ml (MLE) + Morela 120g
	E:2279,40 B:99,50 T:90,20 W:284,35 w tym cukry:57,13 kw.tł:26,37 Bł:33,32 sól:6,98	E:1915,42 B:102,25 T:57,85 W:264,06 w tym cukry:32,41 kw.tł:23,81 Bł:35,28 sól:7,24	E:1955,86 B:96,47 T:57,11 W:280,61 w tym cukry:59,23 kw.tł:24,29 Bł:32,95 sól:5,21

Data- Dzień 17.07.2026r 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 powidło bez cukru 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 Tartare 20g (MLE) + ogórek świeży 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) makaron z serem 250g (JAJ MLE GLU PSZ) koktajl truskawkowy 150g (MLE) kompot z owoców mieszanych 250 ml woda mineralna 500 ml	Zupa ziemniaczana 350 ml (GLU PSZ SEL MLE) makaron z serem 250g (JAJ MLE GLU PSZ) koktajl truskawkowy 150g (MLE) kompot b.c. z owoców mieszanych 250 ml woda mineralna 500 ml	Zupa ziemniaczana 350 ml (GLU PSZ SEL MLE) makaron z serem 250g (JAJ MLE GLU PSZ) 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	Sałatka 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	Sałatka 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	Sok pomidorowy 330ml	Sok pomidorowy 330ml	Sok pomidorowy 330ml
	E:2409,16 B:104,48 T:82,97 W:329,05 w tym cukry:87,76 kw.tł:27,85 Bł:34,87 sól:7,95	E:2209,25 B:114,70 T:60,48 W:319,98 w tym cukry:54,12 kw.tł:22,74 Bł:36,74 sól:6,52	E:2251,48 B:109,16 T:67,29 W:318,19 w tym cukry:63,74 kw.tł:27,10 Bł:31,37 sól:6,35

Data- Dzień 18.07.2026r Sobota	Dieta podstawowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta łatwostrawna
Śniadanie	Owsianka na mleku 300g(GLU PSZ GLU OWS MLE) polędwica drobiowa 40g (SOJ) może zawierać: (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) serek tartar śmietankowy 20g (MLE) morela 120 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 morela 120 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	Owsianka na mleku 300g(GLU PSZ GLU OWS MLE) polędwica drobiowa 40g (SOJ) może zawierać: (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) serek tartar śmietankowy 20g (MLE) morela 120 g mix sałat 20g margaryna roślinna 15g 80% (MLE) pieczywo mieszane pszenno żytnie 100g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata z cytryną 250 ml
Obiad	Kalafiorowa z ryżem 350 ml (GLU PSZ MLE SEL) polędwiczki po debreczyńsku 150g (GLU PSZ MLE GOR) sałatka wiosenna 120g(GOR) ziemniaki z koperkiem 180g kompot z owoców mieszanych 250 ml	Kalafiorowa z ryżem 350 ml (GLU PSZ MLE 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	Kalafiorowa z ryżem 350 ml (GLU PSZ MLE 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 rukola 10g 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 rukola 10g 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 rukola 10g Serek Grani 150g (MLE) masło extra 82 % 10g (MLE) pieczywo mieszane pszenno żytnie 80 (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata z cytryną 250 ml
PD	Jogurt pitny 150g (MLE)	Jogurt bez cukru 150g (MLE)	Jogurt pitny 150g (MLE)
	E:2123,74 B:107,00 T:73,73 W:273,71 w tym cukry:60,82 kw.tł:25,17 Bł:30,27 sól:5,86	E:1855,29 B:103,61 T:53,13 W:258,08 w tym cukry:30,58 kw.tł:19,59 Bł:34,23 sól:7,07	E:2139,60 B:109,91 T:65,42 W:293,49 w tym cukry:56,64 kw.tł:24,78 Bł:30,57 sól:6,06

Data- Dzień 19.07.2026r Niedziela	Dieta podstawowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta łatwostrawna
Śniadanie	twarożek ze szczypiorkiem 80g (MLE) połędwica sopocka 40g (SOJ) może zawierać: (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) czereśnia 100g 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) połędwica sopocka 40g (SOJ) może zawierać: (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) czereśnia 100g 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) + papryka świeża 50g	twarożek z koperkiem 80g (MLE) połędwica sopocka 40g (SOJ) może zawierać: (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) czereśnia 100g 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 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) 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	Serek Homogenizowany owocowy 150g (MLE)	Serek Homogenizowany naturalny 150g (MLE)	Serek Homogenizowany owocowy 150g (MLE)
	E:2354,76 B:164,39 T:80,83 W:256,18 w tym cukry:77,19 kw.tł:28,88 Bł:27,10 sól:6,81	E:2452,13 B:182,61 T:78,06 W:271,78 w tym cukry:48,28 kw.tł:27,35 Bł:33,37 sól:8,44	E:2299,39 B:166,57 T:72,40 W:260,02 w tym cukry:73,77 kw.tł:26,43 Bł:28,94 sól:7,13