

Data- Dzień 6.07.2026r Poniedziałek	Dieta podstawowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta łatwostrawna
Śniadanie	Makaron na mleku 300 ml (GLU PSZ JAJ MLE) szynka konserwowa 40g (SOJ) może zawierać: (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Rogalik francuski 40g (GLU PSZ MLE JAJ MLE) pomidor koktajlowy 100g margaryna roślinna 80% 15g pieczywo mieszane pszenno żytnie 100g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata z cytryną 250 ml	szynka konserwowa 40g (SOJ) może zawierać: (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) jabłko 200g pomidor koktajlowy 100g 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	Makaron na mleku 300 ml (GLU PSZ JAJ MLE) szynka konserwowa 40g (SOJ) może zawierać: (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Rogalik francuski 40g (GLU PSZ MLE JAJ MLE) pomidor koktajlowy 100g margaryna roślinna 80% 15g pieczywo mieszane pszenno żytnie 100g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata z cytryną 250 ml
Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml (GLU PSZ SEL MLE) gulasz z mięsa od szynki 150g (GLU PSZ) kasza na sypko 150g (GLU JĘCZ) surówka z kiszonej kapusty 150g surówka z marchewki 150g sałata zielona 20g kompot z owoców mieszanych 250 ml Woda mineralna 500 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml (GLU PSZ SEL MLE) gulasz z mięsa od szynki dietetyczny 150g (GLU PSZ MLE SEL) kasza gryczana na sypko 150g surówka z kiszonej kapusty 150g surówka z marchewki 150g sałata zielona 20g kompot b.c. z owoców mieszanych 250 ml Woda mineralna 500 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml (GLU PSZ SEL MLE) gulasz z mięsa od szynki 150g (GLU PSZ MLE SEL) kasza na sypko 150g (GLU JĘCZ) surówka z marchewki 150g sałata zielona 20g kompot z owoców mieszanych 250 ml Woda mineralna 500 ml
Kolacja	kiełbasa krakowska z fileta 40g (SOJ) może zawierać: (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) serek Almette z ziołami 30g (MLE) sałata lodowa z pomidorkami suszonymi 42g masło extra 82 % 10g (MLE) pieczywo mieszane pszenno żytnie 80g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata z cytryną 250 ml	kiełbasa krakowska z fileta 40g (SOJ) może zawierać: (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) serek Almette 30g (MLE) masło extra 82 % 10g (MLE) sałata lodowa z oliwą 22g pieczywo graham 80g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata b.c. z cytryną 250 ml	kiełbasa krakowska z fileta 40g (SOJ) może zawierać: (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) serek Almette 30g (MLE) masło extra 82 % 10g (MLE) sałata lodowa z oliwą 22g pieczywo mieszane pszenno żytnie 80g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata z cytryną 250 ml
PD	Jogurt naturalny 150g (MLE) + Mandarynka 120g	Jogurt naturalny 150g (MLE) + Mandarynka 120g	Jogurt naturalny 150g (MLE) + Mandarynka 120g
	E:2201,43 B:90,34 T:80,37 W:296,72 w tym cukry:71,80 kw.tł:27,80 Bł:37,38 sól:6,89	E:2001,16 B:92,91 T:55,00 W:305,81 w tym cukry:59,83 kw.tł:19,79 Bł:44,83 sól:6,72	E:2009,12 B:87,90 T:65,75 W:283,17 w tym cukry:67,88 kw.tł:26,95 Bł:32,96 sól:5,98

Data- Dzień 7.07.2026r Wtorek	Dieta podstawowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta łatwostrawna
Śniadanie	Kukurydzianka na mleku 300g (MLE) szynka naturalna 40g (SOJ) może zawierać: (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) pasta z jaj 80g (MLE JAJ GOR) brzoskwinia 150g papryka czerwona 50g margaryna roślinna 80% 15g pieczywo mieszane pszenno żytnie 100g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata z cytryną 250 ml	szynka naturalna 40g (SOJ) może zawierać: (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) pasta z jaj 80g (MLE JAJ GOR) brzoskwinia 150g pomidor koktajlowy 50g margaryna roślinna 80% 15g pieczywo graham 100g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata b.c. z cytryną 250 ml II śniadanie: Szynka 40g (SOJ) + Bulka graham 40g (GLU PSZ GLU ŻYT) + ogórek kiszony 50g	Kukurydzianka na mleku 300g (MLE) szynka naturalna 40g (SOJ) może zawierać: (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) pasta z jaj 80g (MLE JAJ GOR) 150g pomidor koktajlowy 50g margaryna roślinna80% 15g pieczywo mieszane pszenno żytnie 100g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata z cytryną 250 ml
Obiad	Pieczarkowa z ryżem 350 ml (GLU PSZ SEL MLE) kotlet drobiowy 90g (JAJ GLU PSZ MLE) sałatka wielowarzywna 150g ziemniaki z koperkiem 180g kompot z owoców mieszanych 250 ml Woda mineralna 500 ml	Jarzynowa z ryżem 350 ml (GLU PSZ SEL MLE) klops drobiowy pieczony 85g (GLU PSZ JAJ) sos koperkowy 100 g (MLE, GLU PSZ) sałatka wielowarzywna 150g ziemniaki z koperkiem 180g kompot b. c. z owoców mieszanych 250 ml Woda mineralna 500 ml	Jarzynowa z ryżem 350 ml (GLU PSZ SEL MLE) klops drobiowy pieczony 85g (GLU PSZ JAJ) sos koperkowy 100 g(MLE,GLU PSZ) sałatka wielowarzywna 150g ziemniaki z koperkiem 180g kompot z owoców mieszanych 250 ml Woda mineralna 500 ml
Kolacja	Kiełbasa żywiecka 40g (SOJ) może zawierać: (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) ser żółty 40g (MLE) pomidor 100g rzodkiewka 50g masło extra 82 % 10g (MLE) pieczywo mieszane pszenno żytnie 80g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata z cytryną 250 ml	Kiełbasa żywiecka 40g (SOJ) może zawierać: (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) serek śmietankowy 20g (MLE) pomidor 100g masło extra 82 % 10g (MLE) pieczywo graham 80g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata b.c. z cytryną 250 ml	Kiełbasa żywiecka 40g (SOJ) może zawierać: (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) serek śmietankowy 20g (MLE) pomidor 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:2408,48 B:110,53 T:94,04 W:299,64 w tym cukry:68,50 kw.tł:31,14 Bł:38,83 sól:7,91	E:1989,99 B:95,40 T:67,60 W:269,17 w tym cukry:39,50 kw.tł:22,59 Bł:38,25 sól:9,03	E:2332,15 B:164,78 T:72,67 W:270,98 w tym cukry:83,59 kw.tł:26,36 Bł:32,33 sól:6,96

Data-Dzień 8.07.2026r Środa	Dieta podstawowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta łatwostrawna
Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml (MLE) Paszтет drobiowy 50g, (MLE GLU PSZ JAJ MLE SEL GOR) sałatka z ogórka cebuli i oliwy 110g serek śmietankowy Almette 30g (MLE) margaryna roślinna 80% 15g pieczywo mieszane pszenno żytnie 100g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata z cytryną 250ml	serek śmietankowy Almette 30g (MLE) margaryna roślinna 80% 15g sałatka z pomidora rukoli i oliwy 110g połędwica sopocka 40g (SOJ) może zawierać: (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) pieczywo graham 100g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata b.c. z cytryną 250g II śniadanie: Szynka 40g (SOJ) + Bulka graham 40g (GLU PSZ GLU ŻYT) + ogórek świeży 50g	Ryż na mleku 300 ml (MLE) Paszтет drobiowy 50g, (MLE GLU PSZ JAJ MLE SEL GOR) sałatka z pomidora rukoli i oliwy 110g serek śmietankowy Almette 30g (MLE) margaryna roślinna 80% 15g pieczywo mieszane pszenno żytnie 100g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata z cytryną 250ml
Obiad	Pomidorowa z makaronem 350 ml (GLU PSZ SEL JAJ) schab po cygańsku 75g sos własny 100g (GLU PSZ GOR) surówka z białej kapusty 150g (JAJ GOR) ziemniaki 180g kompot z owoców mieszanych 250 ml woda mineralna 500 ml	Pomidorowa z makaronem 350 ml (GLU PSZ SEL JAJ) schab duszony z warzywami 75g sos własny 100g (GLU PSZ) surówka z włoskiej kapusty 150g (GOR) ziemniaki 180g kompot b.c. z owoców mieszanych 250 ml woda mineralna 500 ml	Pomidorowa z makaronem 350 ml (GLU PSZ SEL JAJ) schab duszony z warzywami 75g sos własny 100g (GLU PSZ) surówka z włoskiej kapusty 150g (GOR) ziemniaki 180g kompot b.c. z owoców mieszanych 250 ml woda mineralna 500 ml
Kolacja	sałatka jarzynowa 100g (SEL JAJ MLE GOR) szynka gotowana naturalna 50g (SOJ) może zawierać: (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) sałata zielona 20g masło extra 82%10 g (MLE) pieczywo mieszane pszenno żytnie 80g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata z cytryną 250ml	sałatka jarzynowa 100g (SEL JAJ MLE GOR) szynka gotowana naturalna 50g (SOJ) może zawierać: (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) sałata zielona 20g masło extra 82%10 g (MLE) pieczywo graham 80g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata b.c. z cytryną 250ml	sałatka jarzynowa 100g (SEL JAJ MLE GOR) szynka gotowana naturalna 50g (SOJ) może zawierać: (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) sałata zielona 20g masło extra 82%10 g (MLE) pieczywo mieszane pszenno żytnie 80g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata z cytryną 250ml
PD	Buleczka z kruszonką 40g (GLU PSZ JAJ MLE)	Jogurt bez cukru 150g (MLE)	Buleczka z kruszonką 40g (GLU PSZ JAJ MLE)
	E:2266,12 B:96,50 T:91,42 W:281,37 w tym cukry:62,41 kw.tł:26,65 Bł:33,33 sól:7,31	E:1874,53 B:107,97 T:57,63 W:248,19 w tym cukry:27,13 kw.tł:19,53 Bł:33,75 sól:6,24	E:2121,97 B:97,64 T:73,76 W:283,69 w tym cukry:60,45 kw.tł:25,68 Bł:32,81 sól:5,12

Data- Dzień 9.07.2026r Czwartek	Dieta podstawowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta łatwostrawna
Śniadanie	Owsianka na mleku 300g (GLU PSZ GLU OWS MLE) kielbasa drobiowa z fileta 40g (SOJ) może zawierać: (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) serek mozzarella 30g (MLE) mix sałat 20g oliwki 20g papryka 50g margaryna roślinna 80% 15g pieczywo mieszane pszenno żytnie 100g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata z cytryną 250 ml	kielbasa drobiowa z fileta 40g (SOJ) może zawierać: (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) serek mozzarella 30g (MLE) mix sałat 20g pomidor koktajlowy 50g margaryna roślinna 80% 15g pieczywo graham 100g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata b.c. z cytryną 250 ml II śniadanie: Szynka 40g (SOJ) + Bulka graham 40g (GLU PSZ GLU ŻYT) + papryka świeża 50g	Owsianka na mleku 300g (GLU PSZ GLU OWS MLE) kielbasa drobiowa z fileta 40g (SOJ) może zawierać: (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) serek mozzarella 30g (MLE) mix sałat 20g pomidor koktajlowy 50g margaryna roślinna 80% 15g pieczywo mieszane pszenno żytnie 100g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata z cytryną 250 ml
Obiad	Fasolowa z ziemniakami 350 ml (GLU PSZ SEL) kurczak po wietnamsku 150g (SOJ) ryż 150g surówka z marchewki 150g sałata zielona 20g kompot z owoców mieszanych 250 ml woda mineralna 500 ml	Zupa ziemniaczana 350 ml (GLU PSZ SEL MLE) filet z kurczaka w sosie pomidorowo- warzywnym 200g ryż 150g surówka z marchewki 150g sałata zielona 20g kompot b.c. z owoców mieszanych 250 ml woda mineralna 500 ml	Zupa ziemniaczana 350 ml (GLU PSZ SEL MLE) filet z kurczaka w sosie pomidorowo- warzywnym 200g ryż 150g surówka z marchewki 150g sałata zielona 20g kompot z owoców mieszanych 250 ml woda mineralna 500 ml
Kolacja	Polędwica sopocka 40g (SOJ) może zawierać: (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Serek Hochland 22,5 (MLE) pomidor 100g rukola 10g 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) pomidor 100g rukola 10g 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) pomidor 100g rukola 10g masło extra 82 % 10g (MLE) pieczywo mieszane pszenno żytnie 80g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata z cytryną 250 ml
PD	Mus 100g	Mus 100g	Mus 100g
	E:2427,40 B:113,58 T:65,17 W:367,55 w tym cukry:94,59 kw.tł:22,97 Bł:41,24 sól:9,25	E:1924,20 B:94,23 T:42,59 W:308,95 w tym cukry:52,23 kw.tł:16,33 Bł:35,20 sól:5,68	E:2049,01 B:94,17 T:48,54 W:325,92 w tym cukry:78,01 kw.tł:19,66 Bł:33,28 sól:4,85

Data-Dzień 10.07.2026r Piątek	Dieta podstawowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta łatwostrawna
Śniadanie	Jajko gotowane 1 szt klasa L (JAJ) sałata masłowa 20g rzodkiewki 50g serek Almette 30g (MLE) pomarańcza 250g margaryna roślinna 80% 15g pieczywo mieszane pszenno żytnie 100g (GLU PSZ GLU ŻYT) kawa biała inka 250 ml (MLE GLU ŻYT GLU JĘCZ)	Jajko gotowane 1 szt klasa L (JAJ) sałata masłowa 20g pomarańcza 250g pomidor 50g serek Almette 30g (MLE) margaryna roślinna 80% 15g pieczywo graham 100g (GLU PSZ GLU ŻYT) kawa biała inka b.c. 250 ml (MLE GLU ŻYT GLU JĘCZ) II śniadanie: Kisiel 150ml	Jajko gotowane 1 szt klasa L (JAJ) sałata masłowa 20g pomarańcza 250g pomidor 50g serek Almette 30g (MLE) margaryna roślinna 80% 15g pieczywo mieszane pszenno żytnie 100g (GLU PSZ GLU ŻYT) kawa biała inka 250 ml (MLE GLU ŻYT GLU JĘCZ)
Obiad	Koperkowa z makaronem 350 ml (GLU PSZ SEL MLE JAJ) ryba smażona miruna 140g (GLU PSZ JAJ RYB MLE) mizeria 150g (MLE) sałata lodowa 20g ziemniaki z koperkiem 180g kompot z owoców mieszanych 250 ml woda mineralna 500 ml	Koperkowa z makaronem 350 ml (GLU PSZ SEL MLE JAJ) ryba duszona 140g (RYB) mizeria 150g (MLE) sałata lodowa 20g ziemniaki z koperkiem 180g kompot b.c. z owoców mieszanych 250 ml woda mineralna 500 ml	Koperkowa z makaronem 350 ml (GLU PSZ SEL MLE JAJ) ryba duszona 140g (RYB) sos grecki 100g (GLU PSZ SEL) sałata lodowa 20g ziemniaki z koperkiem 180g kompot z owoców mieszanych 250 ml woda mineralna 500 ml
Kolacja	Serek Grani 150g (MLE) Drożdżówka z dżemem 40g (GLU PSZ MLE JAJ) pomidor koktajlowy 100g masło extra 82 % 10g (MLE) pieczywo mieszane pszenno żytnie 80g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata z cytryną 250 ml	Serek Grani 150g (MLE) pomidor koktajlowy 100g papryka 50g masło extra 82 % 10g (MLE) pieczywo graham 80g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata b.c. z cytryną 250 ml	Serek Grani 150g (MLE) pomidor koktajlowy 100g Drożdżówka z dżemem 40g (GLU PSZ MLE JAJ) masło extra 82 % 10g (MLE) pieczywo mieszane pszenno żytnie 80g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata z cytryną 250 ml
PD	Wafle ryżowe 20g + Kefir 200ml (MLE)	Wafle ryżowe 20g + Kefir 200ml (MLE)	Wafle ryżowe 20g + Kefir 200ml (MLE)
	E:2330,09 B:103,84 T:83,31 W:306,54 w tym cukry:65,76 kw.tł:23,83 Bł:30,00 sól:5,32	E:1899,51 B:99,73 T:57,86 W:260,04 w tym cukry:56,49 kw.tł:22,55 Bł:29,26 sól:4,87	E:2087,14 B:103,46 T:61,73 W:296,48 w tym cukry:71,19 kw.tł:22,41 Bł:33,23 sól:5,65

Data- Dzień 11.07.2026r Sobota	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) Kielbasa żywiecka 40g (SOJ) może zawierać: (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) papryka świeża 50g mix sałat 20g margaryna roślinna80% 15g pieczywo mieszane pszenno żytnie 100g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata z cytryną 250 ml	twarożek z koperkiem 80g (MLE) Kielbasa żywiecka 40g (SOJ) może zawierać: (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) mix sałat 20g pomidor koktajlowy 50g margaryna roślinna 80% 15g pieczywo graham 100g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata b.c. z cytryną 250 ml II śniadanie: Serek śmietankowy 20g (MLE) + Chleb graham 70g (GLU PSZ GLU ŻYT) + kiwi 120g	Płatki jęczmienne na mleku 300g (GLU PSZ GLU JĘCZ MLE) Kielbasa żywiecka 40g (SOJ) może zawierać: (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) twarożek z koperkiem 80g (MLE) mix sałat 20g pomidor koktajlowy 50g margaryna roślinna80% 15g pieczywo mieszane pszenno żytnie 100g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata z cytryną 250 ml
Obiad	Żurek z jajkiem i ziemniakami 350 ml (GLU PSZ GLU OW MLE SEL JAJ) makaron z jabłkiem 300g (JAJ GLU PSZ) jogurt owocowy 150g (MLE) kompot z owoców mieszanych 250 ml	Żurek z jajkiem i ziemniakami 350 ml (GLU PSZ GLU OW MLE SEL JAJ) makaron z jabłkiem 300g (JAJ GLU PSZ) jogurt naturalny 150g (MLE) kompot b. c. z owoców mieszanych 250 ml	Żurek z jajkiem i ziemniakami 350 ml (GLU PSZ GLU OW MLE SEL JAJ) makaron z jabłkiem 300g (JAJ GLU PSZ) jogurt owocowy 150g (MLE) kompot z owoców mieszanych 250 ml
Kolacja	Kielbasa krakowska sucha 40g (SOJ) może zawierać: (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) sałatka z ogórka korniszzonego cebuli i oliwy 110g serek Almette 30g (MLE) masło extra 82 % 10g (MLE) pieczywo mieszane pszenno żytnie 80g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata z cytryną 250 ml	Kielbasa krakowska sucha 40g (SOJ) może zawierać: (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) serek Almette 30g (MLE) pomidor 100g rukola 10g masło extra 82 % 10g (MLE) pieczywo graham 80g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata b.c. z cytryną 250 ml	Kielbasa krakowska sucha 40g (SOJ) może zawierać: (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) serek Almette 30g (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	Serek homogenizowany owocowy 150g (MLE)	Serek homogenizowany naturalny 150g (MLE)	Serek homogenizowany owocowy 150g (MLE)
	E:2564,91 B:116,18 T:84,01 W:351,70 w tym cukry:79,86 kw.tł:33,71 Bł:30,68 sól:8,29	E:2354,85 B:121,41 T:72,10 W:322,38 w tym cukry:52,98 kw.tł:26,47 Bł:34,34 sól:6,58	E:2599,20 B:125,53 T:78,31 W:364,46 w tym cukry:83,36 kw.tł:30,30 Bł:31,92 sól:6,79

Data- Dzień 12.07.2026r Niedziela	Dieta podstawowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta łatwostrawna
Śniadanie	Szynka naturalna 40g (SOJ) może zawierać: (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Jajko 1 szt. w majonezie 70g (JAJ MLE GOR) roszponka 10g margaryna roślinna 15g 80% pieczywo mieszane pszenno żytnie 100g (GLU PSZ GLU ŻYT) kakao 250 ml (MLE)	Szynka naturalna 40g (SOJ) może zawierać: (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Jajko 1 szt. 60g (JAJ) roszponka 10g pomidor 100g margaryna roślinna 15g 80% pieczywo graham 100g (GLU PSZ GLU ŻYT) kakao b.c. 250 ml (MLE) II Śniadanie: Szynka 40g (SOJ) + pieczywo graham 70g (GLU PSZ GLU ŻYT) + sałata zielona 20g	Szynka naturalna40g (SOJ) może zawierać: (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Jajko 1 szt. 60g (JAJ) roszponka 10g pomidor 100g margaryna roślinna 15g 80% pieczywo mieszane pszenno żytnie 100g (GLU PSZ GLU ŻYT) kakao 250 ml (MLE)
Obiad	Jarzynowa z ryżem 350 ml (GLU PSZ SEL MLE) kotlet schabowy 90g (GLU PSZ JAJ MLE) ziemniaki z koperkiem180g (MLE) kapusta gotowana 150g (GLU PSZ) kompot z owoców mieszanych 250 ml	Jarzynowa z ryżem 350 ml (GLU PSZ SEL MLE) potrawka drobiowa 150g (GLU PSZ MLE SEL) ziemniaki z koperkiem 180g (MLE) surówka z selera 150g (MLE SEL) brokuł 50g kompot b.c. z owoców mieszanych 250 ml	Jarzynowa z ryżem 350 ml (GLU PSZ SEL MLE) potrawka drobiowa 150g (GLU PSZ MLE SEL) ziemniaki z koperkiem 180g (MLE) surówka z selera z brzoskwiniami 150g (SEL MLE) brokuł 50g kompot z owoców mieszanych 250 ml
Kolacja	Mix sałat z pomidorem koktajlowym, oliwkami 142g (MLE) Serek śmietankowy 20g (MLE) kiełbasa krakowska z fileta 40g (SOJ) może zawierać: (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) masło extra 82 % 10g (MLE) pieczywo mieszane pszenno żytnie 80g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata z cytryną 250 ml	Mix sałat z pomidorem koktajlowym 122g (MLE) Serek śmietankowy 20g (MLE) kiełbasa krakowska z fileta 40g (SOJ) może zawierać: (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) masło extra 82 % 10g (MLE) pieczywo graham 80g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata b.c. z cytryną 250 ml	Mix sałat z pomidorem koktajlowym 122g (MLE) Serek śmietankowy 20g (MLE) kiełbasa krakowska z fileta 40g (SOJ) może zawierać: (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) masło extra 82 % 10g (MLE) pieczywo mieszane pszenno żytnie 80g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata z cytryną 250 ml
PD	Jogurt pitny 150g (MLE)	Jogurt owocowy bez cukru150g (MLE)	Jogurt pitny 150g (MLE)
	E:2466,04 B:98,06 T:112,82 W:279,90 w tym cukry:48,91 kw.tł:27,98 Bł:29,60 sól:6,89	E:1885,12 B:103,68 T:57,51 W:255,59 w tym cukry:31,56 kw.tł:21,431 Bł:34,48 sól:6,61	E:1799,69 B:89,26 T:54,08 W:253,96 w tym cukry:45,73 kw.tł:20,60 Bł:29,34 sól:5,01