

Data Dzień 10.08.2026r 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 małosolny 100g mandarynka 120g margaryna roślinna 15g 80% 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 15g 80% pomidor koktajlowy 100g mandarynka 120g 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 małosolny 50g	Kukurydzianka na mleku 300 ml (MLE) Kielbasa żywiecka 40g (SOJ) może zawierać: (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) margaryna roślinna 15g 80% pomidor koktajlowy 100g mandarynka 120g pieczywo mieszane pszenno żytnie 100g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata z cytryną 250ml
Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami i jajkiem 350 ml (GLU PSZ SEL MLE JAJ) ryż z truskawkami 300g (MLE) Bułeczka z kruszonką 40g (GLU PSZ JAJ MLE) kompot z owoców mieszanych 250 ml woda mineralna 500 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami i jajkiem 350 ml (GLU PSZ SEL MLE JAJ) ryż z truskawkami 300g (MLE) kefir 200ml (MLE) kompot b.c. z owoców mieszanych 250 ml woda mineralna 500 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami i jajkiem 350 ml (GLU PSZ SEL MLE JAJ) ryż z truskawkami 300g (MLE) Bułeczka z kruszonką 40g (GLU PSZ JAJ MLE) kompot z owoców mieszanych 250 ml woda mineralna 500 ml
Kolacja	Sałata śledziowa 150g (MLE RYB GOR) serek Almette 30g (MLE) mix sałat 20g, masło extra 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 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 10g (MLE) pieczywo mieszane pszenno żytnie 80g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata z cytryną 250 ml
PD	Mus 100g	Mus 100g	Mus 100g
	E:2449,60 B:83,35 T:78,90 W:368,99 w tym cukry:99,29 kw.tł:29,27 Bł:34,22 sól:9,21	E:2280,21 B:105,20 T:65,55 W:334,90 w tym cukry:67,27 kw.tł:25,57 Bł:34,68 sól:7,17	E:2617,03 B:102,52 T:75,89 W:398,95 w tym cukry:99,32 kw.tł:31,07 Bł:34,75 sól:5,23

Data- Dzień 11.08.2026, Wtorek	Dieta podstawowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta łatwostrawna
Śniadanie	Makaron na mleku 300ml (GLU PSZ MLE JAJ) ser żółty 40g (MLE) polędwica drobiowa 40g (SOJ) może zawierać: (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) papryka 100g roszponka 10g margaryna roślinna 80% 15g pieczywo mieszane pszenno żytnie 100g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata z cytryną 250 ml	twarożek z koperkiem 80g (MLE) polędwica drobiowa 40g (SOJ) może zawierać: (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) pomidor koktajlowy 100g roszponka 10g margaryna roślinna 80% 15g pieczywo graham 100g (GLU PSZ GLU ŻYT) kawa biała b.c. 250 ml (GLU PSZ GLU JĘCZ MLE) II śniadanie: Szynka 40g (SOJ) + Bułka graham 40g (GLU PSZ GLU ŻYT) + papryka 50g	Makaron na mleku 300ml (GLU PSZ MLE JAJ) twarożek z koperkiem 80g (MLE) polędwica drobiowa 40g (SOJ) może zawierać: (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) pomidor koktajlowy 100g roszponka 10g, 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) boeuf strogonow 150g (GLU PSZ MLE GOR) ziemniaki z koperkiem 180g sałata lodowa z oliwą 20g kompot z owoców mieszanych 250ml woda mineralna 500 ml	Grysikowa 350 ml (GLU PSZ SEL) potrawka wołowa 150g (GLU PSZ SEL MLE) ziemniaki z koperkiem 180g sałata lodowa z oliwą 20g bukiet warzyw gotowany (kalafior, brokuł, marchew) 150g kompot z owoców mieszanych b.c. 250ml woda mineralna 500ml	Grysikowa 350 ml (GLU PSZ SEL) potrawka wołowa 150g (GLU PSZ SEL MLE) ziemniaki z koperkiem 180g sałata lodowa z oliwą 20g bukiet warzyw gotowany (kalafior, brokuł,marchew)150g kompot z owoców mieszanych 250ml woda mineralna 500ml
Kolacja	szynka konserwowa 40g (SOJ) może zawierać: (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) sałatka z pora 100g (GOR MLE JAJ) masło extra 82 % 10g (MLE) pieczywo mieszane pszenno żytnie 80g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata z cytryną 250ml	szynka konserwowa 40g (SOJ) może zawierać: (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) mix sałat z pomidorem, kukurydzą i oliwą 100g masło extra 82 % 10g (MLE) pieczywo graham 80g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata z cytryną b.c.250 ml	szynka konserwowa 40g (SOJ) może zawierać: (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) mix sałat z pomidorem, kukurydzą i oliwą 100g masło extra 82 % 10g (MLE) pieczywo mieszane pszenno żytnie 80g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata z cytryną 250 ml
PD	Jogurt naturalny 150ml (MLE) + Morela 120g	Jogurt naturalny 150ml (MLE) + Morela 120g	Jogurt naturalny 150ml (MLE) + Morela 120g
	E:2230,00 B:100,23 T:91,44 W:266,47 w tym cukry:53,85 kw.tł:29,09 Bł:30,09 sól:7,02	E:1880,39 B:108,39 T:52,48 W:262,22 w tym cukry:45,75 kw.tł:19,90 Bł:36,51 sól:6,40	E:1877,21 B:103,39 T:48,10 W:274,91 w tym cukry:61,54 kw.tł:18,08 Bł:33,83 sól:5,23

Data- Dzień 12.08.2026 Środa	Dieta podstawowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta łatwostrawna
Śniadanie	Owsianka na mleku 300g (GLU PSZ GLU OWS MLE) szynka naturalna 40g (SOJ) może zawierać: (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) sałatka z jaj, groszku, ogórka, cebuli, fasolki z szczypiorkiem 80g (JAJ MLE GOR) arbuz 200g 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) sałatka z jaj dietetyczna 80g (JAJ MLE GOR) arbuz 200g margaryna roślinna 80 % 15g pieczywo graham 100g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata z cytryną b.c. 250 ml II śniadanie: Szynka 40g (SOJ) + Bulka graham 40g (GLU PSZ GLU ŻYT) + rzodkiewka 50g	Owsianka na mleku 300g (GLU PSZ GLU OWS MLE) szynka naturalna 40g (SOJ) może zawierać: (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) sałatka z jaj dietetyczna 80g, (JAJ MLE GOR) arbuz 200g margaryna roślinna 80 % 15g pieczywo mieszane pszenno żytnie 100g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata z cytryną 250 ml
Obiad	Koperkowa z ryżem 350 ml (GLU PSZ SEL MLE) eskalopka drobiowa 90g (GLU PSZ JAJ MLE) ziemniaki z koperkiem 180g surówka z marchewki z ananase 150g brokuł 50g kompot z owoców mieszanych 250 ml woda mineralna 500ml	Koperkowa z ryżem 350 ml (GLU PSZ SEL MLE) potrawka drobiowa 150g (GLU PSZ MLE SEL) ziemniaki z koperkiem 180g surówka z marchewki 150g brokuł 50g kompot z owoców mieszanych b.c. 250 ml woda mineralna 500ml	Koperkowa z ryżem 350 ml (GLU PSZ SEL MLE) potrawka drobiowa 150g (GLU PSZ MLE SEL) ziemniaki z koperkiem 180g surówka z marchewki z ananase 150g brokuł 50g kompot z owoców mieszanych 250 ml woda mineralna 500ml
Kolacja	Kiełbasa krakowska sucha 40g (SOJ) może zawierać: (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) serek almette 30g (MLE) masło extra 82 % 10g (MLE) sałata zielona 20g rzodkiewka 50g pieczywo mieszane pszenno żytnie 80g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata z cytryną 250 ml	Kiełbasa krakowska sucha 40g (SOJ) może zawierać: (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) serek almette 30g (MLE) masło extra 82 % 10g (MLE) pomidor 100g sałata zielona 20g pieczywo graham 80g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata z cytryną b.c.250 ml	Kiełbasa krakowska sucha 40g (SOJ) może zawierać: (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) serek almette 30g (MLE) masło extra 82 % 10g (MLE) pomidor 100g sałata zielona 20g 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:2248,26 B:99,04 T:81,72 W:295,57 w tym cukry:78,71 kw.tł:24,96 Bł:32,49 sól:6,16	E:1884,88 B:97,85 T:58,51 W:261,09 w tym cukry:43,49 kw.tł:21,15 Bł:37,87 sól:8,68	E:2085,04 B:97,69 T:66,04 W:291,62 w tym cukry:77,28 kw.tł:26,01 Bł:32,55 sól:5,96

Data-Dzień 13.08.2026r 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 żółta 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	Pomidorowa z makaronem 350 ml (GLU PSZ SEL MLE JAJ) zraz 80g w sosie własnym 100g (GLU PSZ JAJ) ćwikła z chrzanem 150g sałata zielona 10g ziemniaki z koperkiem 180g kompot z owoców mieszanych 250 ml woda mineralna 500ml	Pomidorowa z makaronem 350 ml (GLU PSZ SEL MLE JAJ) klops 85g (JAJ GLU PSZ) sos koperkowy 100 ml (GLU PSZ MLE) ćwikła z kminkiem 150g sałata zielona 10g ziemniaki z koperkiem 180g kompot z owoców mieszanych b.c. 250 ml woda mineralna 500ml	Pomidorowa z makaronem 350 ml (GLU PSZ SEL MLE JAJ) klops 85g (JAJ GLU PSZ) sos koperkowy 100 ml (GLU PSZ MLE) ćwikła z kminkiem 150g sałata zielona 10g 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 koktajlowym 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	Kefir 200ml (MLE) + Brzoskwinia 150g	Kefir 200ml (MLE) + Brzoskwinia 150g	Kefir 200ml (MLE) + Brzoskwinia 150g
	E:2060,00 B:98,51 T:61,53 W:294,56 w tym cukry:68,26 kw.tł:21,46 Bł:32,73 sól:5,29	E:1909,32 B:99,56 T:57,21 W:266,56 w tym cukry:41,62 kw.tł:20,81 Bł:35,24 sól:6,30	E:2016,72 B:99,85 T:58,05 W:289,93 w tym cukry:68,06 kw.tł:23,06 Bł:32,33 sól:5,35

Data- Dzień 14.08.2026r 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 powidło bez cukru 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: Kisiel 150g	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 borówkowy 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 borówkowy 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 borówkowy 150g (MLE) kompot z owoców mieszanych 250 ml woda mineralna 500 ml
Kolacja	Pasta z makreli 100g (RYB MLE JAJ GOR) 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 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:2695,43 B:109,24 T:108,39 W:337,16 w tym cukry:85,21 kw.tł:35,85 Bł:31,75 sól:6,30	E:2079,06 B:103,46 T:62,05 W:292,19 w tym cukry:49,12 kw.tł:26,40 Bł:30,80 sól:3,87	E:2314,91 B:107,47 T:69,26 W:329,51 w tym cukry:76,56 kw.tł:29,31 Bł:27,50 sól:4,28

Data- Dzień 15.08.2026r Sobota	Dieta podstawowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta łatwostrawna
Śniadanie	Owsianka na mleku 300g(GLU PSZ GLU OWS MLE) szynka 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	szynka 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) + pomidor 50g	Owsianka na mleku 300g(GLU PSZ GLU OWS MLE) szynka 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	Jarzynowa z ryżem 350 ml (GLU PSZ MLE SEL) połędwiczki po debreczyńsku 150g (GLU PSZ MLE GOR) sałatka wiosenna 120g(GOR) ziemniaki z koperkiem 180g kompot z owoców mieszanych 250 ml	Jarzynowa z ryżem 350 ml (GLU PSZ MLE SEL) połędwiczki po debreczyńsku 150g (GLU PSZ MLE GOR) sałatka wiosenna 120g(GOR) ziemniaki z koperkiem 180g kompot b.c. z owoców mieszanych 250 ml	Jarzynowa z ryżem 350 ml (GLU PSZ MLE SEL) połędwiczki 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) + Wafle ryżowe 20g	Jogurt bez cukru 150g (MLE) + Wafle ryżowe 20g	Jogurt pitny 150g (MLE) + Wafle ryżowe 20g
	E:2295,10 B:111,50 T:75,93 W:308,09 w tym cukry:61,05 kw.tł:25,48 Bł:32,28 sól:5,87	E:1945,22 B:105,68 T:53,66 W:277,69 w tym cukry:32,71 kw.tł:19,62 Bł:34,88 sól:7,08	E:2220,61 B:111,60 T:65,86 W:311,33 w tym cukry:57,18 kw.tł:24,79 Bł:31,08 sól:6,06

Data- Dzień 16.08.2026r Niedziela	Dieta podstawowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta łatwostrawna
Śniadanie	twarożek ze szczypiorkiem 80g (MLE) połudwica sopocka 40g (SOJ) może zawierać: (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) banan 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) połudwica sopocka 40g (SOJ) może zawierać: (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) banan 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) + ogórek kiszony 50g	twarożek z koperkiem 80g (MLE) połudwica sopocka 40g (SOJ) może zawierać: (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) banan 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 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	Sok pomidorowy 330ml	Sok pomidorowy 330ml	Sok pomidorowy 330ml
	E:2333,46 B:150,10 T:75,31 W:280,66 w tym cukry:93,17 kw.tł:25,30 Bł:33,02 sól:7,25	E:2378,98 B:168,33 T:72,27 W:283,49 w tym cukry:51,30 kw.tł:23,62 Bł:39,05 sól:9,77	E:2317,18 B:151,55 T:70,82 W:285,96 w tym cukry:92,07 kw.tł:24,04 Bł:34,11 sól:7,57