

Data- Dzień 24.08.2026r Poniedziałek	Dieta podstawowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta łatwostrawna
Śniadanie	Kukurydzianka na mleku 300 ml (MLE) Kielbasa 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	Kielbasa 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) Kielbasa 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) śliwka 100g 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) śliwka 100g 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) śliwka 100g 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:2501,96 B:115,11 T:82,17 W:341,73 w tym cukry: 76,86 kw.tł:26,80 Bł:32,01 sól:5,55	E:2186,79 B:120,93 T:64,18 W:300,37 w tym cukry:50,54 kw.tł:20,01 Bł:37,89 sól:7,54	E:2386,45 B:122,49 T:69,39 W:333,73 w tym cukry:77,12 kw.tł:24,14 Bł:31,11 sól:4,84

Data- Dzień 25.08.2026 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 26.08.2026 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	Kalafiorowa z ryżem 350 ml (GLU PSZ MLE SEL) eskalopka drobiowa 90g (GLU PSZ JAJ MLE) ziemniaki z koperkiem 180g surówka z marchewki z ananasem 150g brokuł 50g kompot z owoców mieszanych 250 ml woda mineralna 500ml	Kalafiorowa z ryżem 350 ml (GLU PSZ MLE SEL)) 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	Kalafiorowa z ryżem 350 ml (GLU PSZ MLE SEL) potrawka drobiowa 150g (GLU PSZ MLE SEL) ziemniaki z koperkiem 180g surówka z marchewki z ananasem 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	Serek Homogenizowany owocowy150g (MLE)	Serek Homogenizowany naturalny 150g (MLE)	Serek Homogenizowany owocowy150g (MLE)
	E:2318,03 B:116,93 T:88,02 W:281,36 w tym cukry:70,22 kw.tł:28,80 Bł:32,96 sól:7,60	E:1974,86 B:113,90 T:64,24 W:252,86 w tym cukry:39,18 kw.tł:24,84 Bł:34,31 sól:8,27	E:2155,47 B:115,64 T:72,34 W:277,53 w tym cukry:68,80 kw.tł:29,85 Bł:33,08 sól:7,40

Data-Dzień 27.08.2026r 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 20g 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 20g 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 20g 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 28.08.2026r 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 29.08.2026r Sobota	Dieta podstawowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta łatwostrawna
Śniadanie	Owsianka na mleku 300g(GLU PSZ GLU OWS MLE) szynka konserwowa 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 konserwowa 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 konserwowa 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	Ogórkowa z ryżem 350 ml (GLU PSZ SEL MLE) polędwiczki po debreczyńsku 150g (GLU PSZ MLE GOR) sałatka wiosenna 120g(GOR) ziemniaki z koperkiem 180g kompot z owoców mieszanych 250 ml	Ryżowa 350ml (GLU PSZ SEL MLE) polędwiczki po debreczyńsku 150g (GLU PSZ MLE GOR) sałatka wiosenna 120g(GOR) ziemniaki z koperkiem 180g kompot b.c. z owoców mieszanych 250 ml	Ryżowa 350ml (GLU PSZ SEL MLE) 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) + Wafle ryżowe 20g	Jogurt bez cukru 150g (MLE) + Wafle ryżowe 20g	Jogurt pitny 150g (MLE) + Wafle ryżowe 20g
	E:2292,73 B:111,26 T:75,92 W:307,49 w tym cukry:60,33 kw.tł:25,49 Bł:31,78 sól:6,72	E:1943,94 B:105,65 T:53,67 W:277,42 w tym cukry:32,27 kw.tł:19,62 Bł:35,01 sól:7,06	E:2217,26 B:111,30 T:65,83 W:310,71 w tym cukry:56,90 kw.tł:24,78 Bł:30,78 sól:6,05

Data-Dzień 30.08.2026r 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) 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) polędwica 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) polędwica 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