

Data- Dzień 21.09.2026r Poniedziałek	Dieta podstawowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta łatwostrawna
Śniadanie	Kukurydzianka na mleku 300 ml (MLE) filet z indyka wędzony 40g (SOJ) może zawierać: (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) ogórek zielony 100g Chąłka 50g (GLU PSZ MLE JAJ) margaryna roślinna 80% 15g pieczywo mieszane pszenno żytnie 100g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata z cytryną 250ml	filet z indyka wędzony 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) filet z indyka wędzony 40g (SOJ) może zawierać: (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Chąłka 50g (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 z cukinią 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 z cukinią300g (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 z cukinią 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:2330,33 B:110,03 T:68,41 W:334,73 w tym cukry:76,42 kw.tł:22,62 Bł:31,77 sól:5,10	E:2105,57 B:119,50 T:55,79 W:300,40 w tym cukry:52,60 kw.tł:17,04 Bł:37,89 sól:7,36	E:2364,23 B:122,28 T:61,70 W:345,81 w tym cukry:76,02 kw.tł:20,61 Bł:31,41 sól:4,94

Data- Dzień 22.09.2026 Wtorek	Dieta podstawowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta łatwostrawna
Śniadanie	Ryż na mleku 300g (MLE) ser żółty 40g (MLE) szynka gotowana z kurczaka 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) szynka gotowana z kurczaka 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) herbata z cytryną 250 ml II śniadanie: Szynka 40g (SOJ) + Bułka graham 40g (GLU PSZ GLU ŻYT) + papryka 50g	Ryż na mleku 300g (MLE) twarożek z koperkiem 80g (MLE) szynka gotowana z kurczaka 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	Krupnik 350 ml (GLU PSZ SEL MLE) boeuf strogonow 150g (GLU PSZ MLE GOR) kopytka 250g (GLU PSZ JAJ) sałata lodowa z oliwą 20g kompot z owoców mieszanych 250ml woda mineralna 500 ml	Krupnik 350 ml (GLU PSZ SEL MLE) potrawka wołowa 150g (GLU PSZ SEL MLE) kopytka 250g (GLU PSZ JAJ) sałata lodowa z oliwą 20g bukiet warzyw gotowany (kalafior, brokuł, marchew) 150g kompot z owoców mieszanych b.c. 250ml woda mineralna 500ml	Krupnik 350 ml (GLU PSZ SEL MLE) potrawka wołowa 150g (GLU PSZ SEL MLE) kopytka 250g (GLU PSZ JAJ) 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) + nektarynka150g	Jogurt naturalny 150ml (MLE) + nektarynka150g	Jogurt naturalny 150ml (MLE) + nektarynka150g
	E:2521,99 B:103,71 T:102,77 W:311,07 w tym cukry:56,86 kw.tł:30,02 Bł:31,10 sól:7,05	E:2096,13 B:107,69 T:59,08 W:302,99 w tym cukry:39,88 kw.tł:19,67 Bł:38,42 sól:6,22	E:2231,97 B:108,43 T:62,30 W:327,58 w tym cukry:66,99 kw.tł:22,57 Bł:35,49 sól:5,30

Data- Dzień 23.09.2026 Środa	Dieta podstawowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta łatwostrawna
Śniadanie	Manna na mleku 300ml (GLU PSZ MLE) kielbasa krakowska sucha 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 jabłko 200g pieczywo mieszane pszenno żytnie 100g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata z cytryną 250 ml	kielbasa krakowska sucha 40g (SOJ) może zawierać: (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) sałatka z jaj, groszku, dietetyczna 80g (JAJ MLE GOR) jabłko 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 sucha 40g (SOJ) może zawierać: (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) sałatka z jaj, groszku, dietetyczna 80g (JAJ MLE GOR) margaryna roślinna 80% 15g jabłko 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	Mus owocowy 100g	Mus owocowy100g	Mus owocowy 100g
	E:2345,71 B:115,33 T:77,44 W:313,81 w tym cukry:92,10 kw.tł:26,61 Bł:33,65 sól:8,05	E:2148,55 B:116,23 T:70,77 W:279,43 w tym cukry:65,48 kw.tł:25,46 Bł:35,13 sól:7,76	E:2306,81 B:117,10 T:74,69 W:307,53 w tym cukry:90,10 kw.tł:28,11 Bł:31,34 sól:6,80

Data- Dzień 24.09.2026r Czwartek	Dieta podstawowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta łatwostrawna
Śniadanie	Owsianka na mleku 300g (GLU PSZ GLU OWS MLE) kielbasa krakowska z fileta 40g (SOJ) może zawierać: (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) serek mozzarella 30g (MLE) pomidor 50g mix sałat 20g oliwki 20g margaryna roślinna 80% 15g 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) serek mozzarella 30g (MLE) pomidor 50g 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: Szyńka 40g (SOJ) + Bułka graham 40g (GLU PSZ GLU ŻYT) + ogórek kiszony 50g	Owsianka na mleku 300g (GLU PSZ GLU OWS MLE) kielbasa krakowska z fileta 40g (SOJ) może zawierać: (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) serek mozzarella 30g (MLE) pomidor 50g 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) 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	Kalafiorowa z makaronem 350 ml (GLU PSZ MLE SEL JAJ) 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	Kalafiorowa z makaronem 350 ml (GLU PSZ MLE SEL JAJ) 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) + banan 200g	Kefir 200ml (MLE) + banan200g	Kefir 200ml (MLE) + banan200g
	E:2399,68 B:104,07 T:92,18 W:306,21 w tym cukry:72,67 kw.tł:26,85 Bł:34,53 sól:7,01	E:2006,54 B:47,39 T:58,11 W:283,83 w tym cukry:47,39 kw.tł:23,99 Bł:34,87 sól:7,26	E:2054,98 B:100,16 T:59,00 W:297,98 w tym cukry:74,38 kw.tł:24,74 Bł:33,66 sól:5,24

Data-Dzień 25.09.2026r 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 dżem 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 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:2500,50 B:136,20 T:86,28 W:309,61 w tym cukry:92,76 kw.tł:35,63 Bł:29,20 sól:7,92	E:2346,84 B:145,38 T:77,24 W:282,70 w tym cukry:55,02 kw.tł:34,78 Bł:30,18 sól:5,81	E:2234,37 B:131,76 T:83,10 W:251,65 w tym cukry:94,42 kw.tł:38,89 Bł:22,97 sól:5,64

Data- Dzień 26.09.2026r Sobota	Dieta podstawowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta łatwostrawna
Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (GLU JĘCZ GLU PSZ MLE) szynka wieprzowa 40g (SOJ) może zawierać: (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) serek tartar śmietankowy 20g (MLE) nektarynka 150 g rzodkiewka 50g margaryna roślinna 15g 80% (MLE) pieczywo mieszane pszenno żytnie 100g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata z cytryną 250 ml	szynka wieprzowa 40g (SOJ) może zawierać: (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) serek tartar śmietankowy 20g (MLE) mix sałat 20g nektarynka 150 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	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (GLU JĘCZ GLU PSZ MLE) szynka wieprzowa 40g (SOJ) może zawierać: (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) serek tartar śmietankowy 20g (MLE) nektarynka 150 g mix sałat 20g margaryna roślinna 15g 80% (MLE) pieczywo mieszane pszenno żytnie 100g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata z cytryną 250 ml
Obiad	Pomidorowa z ryżem350 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	Pomidorowa z ryżem350 ml (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	Pomidorowa z ryżem350 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
Kolacja	Polędwica drobiowa 40g (SOJ) może zawierać: (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) pomidor 100g roszponka 10g Serek Grani 150g (MLE) masło extra 82 % 10g (MLE) pieczywo mieszane pszenno żytnie 80 (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata z cytryną 250 ml	Polędwica drobiowa 40g (SOJ) może zawierać: (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) pomidor 100g roszponka 10g Serek Grani 150g (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) pomidor 100g roszponka 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:2352,44 B:111,86 T:76,60 W:321,24 w tym cukry:68,21 kw.tł:25,71 Bł:33,32 sól:7,25	E:1980,07 B:106,36 T:53,98 W:284,71 w tym cukry:38,20 kw.tł:19,66 Bł:34,07 sól:7,07	E:2266,71 B:112,55 T:65,42 W:323,55 w tym cukry:64,39 kw.tł:24,74 Bł:31,88 sól:6,47

Data-Dzień 27.09.2026r Niedziela	Dieta podstawowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta łatwostrawna
Śniadanie	twarożek ze szczypiorkiem 80g (MLE) połudwiczka gotowana 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) połudwiczka gotowana 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) + sałata zielona20g	twarożek z koperkiem 80g (MLE) połudwiczka gotowana 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	Ser grani 150g (MLE)	Ser grani 150g (MLE)	Ser grani 150g (MLE)
	E:2420,91 B:165,03 T:80,95 W:272,63 w tym cukry:87,50 kw.łł:28,97 Bł:28,31 sól:6,81	E:2524,19 B:183,54 T:78,04 W:289,62 w tym cukry:60,01 kw.łł:27,40 Bł:34,46 sól:8,46	E:2413,00 B:167,22 T:76,52 W:279,48 w tym cukry:87,12 kw.łł:27,72 Bł:30,14 sól:7,15