

Data- Dzień 12.10.2026r Poniedziałek	Dieta podstawowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta łatwostrawna
Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml (GLU PSZ MLE) szynka konserwowa 40g (SOJ) może zawierać: (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) drożdżówka z serem 40g (GLU PSZ MLE JAJ) 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) serek chohland 22,5g (MLE) 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) + papryka czerwona 50g	Ryż na mleku 300 ml (GLU PSZ MLE) szynka konserwowa 40g (SOJ) może zawierać: (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) drożdżówka z serem 40g (GLU PSZ MLE JAJ) pomidor koktajlowy 100g 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) gulasz z mięsa od szynki 150g (GLU PSZ) kasza na sypko 150g (GLU JĘCZ) surówka z kiszonej kapusty 150g surówka z marchewki 150g kompot z owoców mieszanych 250 ml Woda mineralna 500 ml	Zupa ziemniaczana 350 ml (MLE GLU PSZ SEL) 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	Zupa ziemniaczana 350 ml (MLE GLU PSZ SEL) 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 40g 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 i pomidorem 120g 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 i pomidorem 120g pieczywo mieszane pszenno żytnie 80g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata z cytryną 250 ml
PD	Kefir 200ml (MLE) + Mandarynka 120g	Kefir 200ml (MLE) + Mandarynka 120g	Kefir 200ml (MLE) + Mandarynka 120g
	E:2238,93 B:94,64 T:81,59 W:301,37 w tym cukry:64,83 kw.tł:25,79 Bł:41,97 sól:6,67	E:1923,60 B:95,02 T:61,26 W:267,87 w tym cukry:36,17 kw.tł:23,03 Bł:39,41 sól:6,88	E:1930,17 B:83,51 T:64,95 W:269,09 w tym cukry:62,32 kw.tł:26,69 Bł:31,68 sól:5,81

Data- Dzień 13.10.2026 Wtorek	Dieta podstawowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta łatwostrawna
Śniadanie	Kukurydzianka na mleku 300 ml (MLE) szynka naturalna 40g (SOJ) może zawierać: (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) sałatka z jaj, groszku, ogórka, cebuli 80g (JAJ MLE GOR) śliwki 100g ogórek świeży 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) sałatka z jaj, groszku, dietetyczna 80g (JAJ MLE GOR) śliwki 100g 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 świeży 50g	Kukurydzianka na mleku 300 ml (MLE) szynka naturalna 40g (SOJ) może zawierać: (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) sałatka z jaj, groszku, dietetyczna 80g (JAJ MLE GOR) śliwki 100g pomidor koktajlowy 50g 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) kotlet pożarski 120g (JAJ GLU PSZ) sałatka grecka 150g (JAJ MLE) ziemniaki z koperkiem 180g kompot z owoców mieszanych 250 ml Woda mineralna 500 ml	Koperkowa z ryżem 350 ml (GLU PSZ SEL MLE) klops drobiowy 85g (GLU PSZ JAJ) sałatka typu greckiego 150g (MLE) ziemniaki z koperkiem 180g kompot b. c. z owoców mieszanych 250 ml Woda mineralna 500 ml	Koperkowa z ryżem 350 ml (GLU PSZ SEL MLE) klops drobiowy 85g (GLU PSZ JAJ) sałatka typu greckiego 150g (MLE) 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 sałata zielona 20g 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 sałata zielona 20g 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 sałata zielona 20g 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:2451,38 B:101,62 T:99,19 W:305,12 w tym cukry:82,61 kw.tł:31,33 Bł:33,43 sól:6,57	E:1845,87 B:91,60 T:57,33 W:257,82 w tym cukry:39,30 kw.tł:19,19 Bł:33,58 sól:6,43	E:1831,66 B:80,56 T:56,25 W:266,43 w tym cukry:69,11 kw.tł:18,94 Bł:31,22 sól:5,07

Data- Dzień 14.10.2026 Środa	Dieta podstawowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta łatwostrawna
Śniadanie	Makaron na mleku 300 ml (GLU PSZ MLE JAJ) Paszтет drobiowy 50g, (MLE GLU PSZ JAJ MLE SEL GOR) sałatka z ogórka cebuli i oliwy 100g 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 kiszony 50g	Makaron na mleku 300 ml (GLU PSZ MLE JAJ) 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	Grysikowa 350 ml (GLU PSZ SEL) 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	Grysikowa 350 ml (GLU PSZ SEL) schab duszony z warzywami 75g sos własny 100g (GLU PSZ) surówka z białej kapusty 150g (JAJ GOR) ziemniaki 180g kompot b.c. z owoców mieszanych 250 ml woda mineralna 500 ml	Grysikowa 350 ml (GLU PSZ SEL) 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:2241,33 B:96,87 T:87,68 W:283,74 w tym cukry:58,38 kw.tł:24,46 Bł:34,38 sól:7,27	E:1867,81 B:104,79 T:60,86 W:242,80 w tym cukry:23,30 kw.tł:17,71 Bł:34,38 sól:7,13	E:2060,76 B:96,93 T:69,75 W:278,38 w tym cukry:56,10 kw.tł:23,44 Bł:33,30 sól:5,01

Data- Dzień 15.10.2026r 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 graham 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 żółta 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	Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml (GLU PSZ SEL MLE) kurczak po wietnamsku 200g (SOJ) ryż 200g surówka z kapusty pekińskiej 150g (GOR) fasolka szparagowa 100g kompot z owoców mieszanych 250 ml woda mineralna 500 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml (GLU PSZ SEL MLE) filet z kurczaka w sosie pomidorowo- warzywnym 200g ryż 200g surówka z kapusty pekińskiej 150g (GOR) fasolka szparagowa 100g kompot b.c. z owoców mieszanych 250 ml woda mineralna 500 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml (GLU PSZ SEL MLE) filet z kurczaka w sosie pomidorowo- warzywnym 200g ryż 200g surówka z kapusty pekińskiej 150g (GOR) fasolka szparagowa 100g 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 graham 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	Jogurt naturalny 150g (MLE) + Banan 200g	Jogurt naturalny 150g (MLE) + Banan 200g	Jogurt naturalny 150g (MLE) + Banan 200g
	E:2439,60 B:112,46 T:78,08 W:340,63 w tym cukry:78,12 kw.tł:28,24 Bł:37,17 sól:7,45	E:2092,46 B:103,68 T:50,04 W:326,01 w tym cukry:51,97 kw.tł:18,49 Bł:37,83 sól:6,00	E:2125,06 B:93,04 T:49,14 W:346,19 w tym cukry:88,95 kw.tł:18,37 Bł:36,45 sól:4,85

Data- Dzień 16.10.2026r 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 GLUJĘCZ)	Jajko gotowane 1 szt klasa L (JAJ) sałata masłowa 20g pomarańcza 250g pomidor 100g 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 100g 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	Pomidorowa 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	Pomidorowa 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	Pomidorowa 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	Soczek z rurką 200ml	Sok pomidorowy 330ml	Soczek z rurką 200ml
	E:2353,49 B:99,38 T:85,38 W:312,56 w tym cukry:84,38 kw.tł:25,03 Bł:31,01 sól:5,13	E:1911,50 B:97,52 T:60,59 W:261,98 w tym cukry:72,28 kw.tł:23,92 Bł:34,85 sól:6,53	E:2101,06 B:99,19 T:62,10 W:304,11 w tym cukry:90,80 kw.tł:22,56 Bł:34,82 sól:5,47

Data- Dzień 17.10.2026r Sobota	Dieta podstawowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta łatwostrawna
Śniadanie	Manna na mleku 300ml (GLU PSZ MLE) polędwica drobiowa 40g (SOJ) może zawierać: (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) jogurt pitny 150 ml (MLE) ogórek 100g margaryna 80% 15g pieczywo mieszane pszenno żytnie100g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata z cytryną 250 ml	polędwica drobiowa 40g (SOJ) może zawierać: (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) jogurt bez cukru 150 ml (MLE) pomidor 100g margaryna 80% 15g pieczywo mieszane pszenno żytnie 100g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata z cytryną b.c. 250 ml II śniadanie:Szynka 40g (SOJ) + Chleb graham 70g (GLU PSZ GLU ŻYT) + jabłko 200g	Manna na mleku 300ml (GLU PSZ MLE) polędwica drobiowa 40g (SOJ) może zawierać: (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) jogurt pitny150 ml (MLE) pomidor 100g margaryna 80% 15g pieczywo graham 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) sałatka wiosenna 120g (GOR) ziemniaki z koperkiem 180g kompot z owoców mieszanych 250 ml	Ryżowa 350 ml (GLU PSZ MLE SEL) pieczeń z indyka duszona 70g sos własny 100g (GLU PSZ SEL) sałatka wiosenna 120g (GOR) ziemniaki z koperkiem 180g kompot b.c. z owoców mieszanych 250 ml	Ryżowa 350 ml(GLU PSZ MLE SEL) pieczeń z indyka duszona 70g sos własny 100g (GLU PSZ SEL) sałatka wiosenna 120g (GOR) ziemniaki z koperkiem 180g kompot z owoców mieszanych 250 ml
Kolacja	kiełbasa krakowska sucha 40g (SOJ) serek Almette 30g (MLE) Mix sałat z papryką w sosie winegree 100g masło extra 82 % 10g (MLE) pieczywo mieszane pszenno żytnie 80g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata z cytryną 250 ml	kiełbasa krakowska sucha40g (SOJ) serek Almette 30g (MLE) Mix sałat 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	kiełbasa krakowska sucha 40g (SOJ) serek Almette 30g (MLE) 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) + Chleb Waza 20g (GLU ŻYT GLU PSZ MLE)	Serek homogenizowany naturalny 150g (MLE) + Chleb Waza 20g (GLU ŻYT GLU PSZ MLE)	Serek homogenizowany owocowy 150g (MLE) + Chleb Waza 20g (GLU ŻYT GLU PSZ MLE)
	E:2234,66 B:115,53 T:76,65 W:285,47 w tym cukry:60,16 kw.tł:26,70 Bł:28,39 sól:7,20	E:2134,27 B:113,81 T:67,84 W:285,25 w tym cukry:37,14 kw.tł:21,80 Bł:35,78 sól:7,58	E:1912,19 B:100,43 T:63,92 W:248,47 w tym cukry:37,73 kw.tł:20,90 Bł:28,38 sól:6,05

Data- Dzień 18.10.2026r 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 pomidor 100g 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) +ogórek kiszony50g	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)
Obia	Pieczarkowa z makaronem 350 ml (GLU PSZ SEL MLE JAJ) kotlet schabowy 90g (GLU PSZ JAJ MLE) ziemniaki z koperkiem180g (MLE) kapusta gotowana 150g (GLU PSZ) kompot z owoców mieszanych 250 ml	Jarzynowa z makaronem 350 ml (GLU PSZ SEL MLE JAJ) potrawka drobiowa 150g (GLU PSZ MLE SEL) ziemniaki z koperkiem 180g (MLE) surówka z selera 150g (MLE SEL) kompot b.c. z owoców mieszanych 250 ml	Jarzynowa z makaronem 350 ml (GLU PSZ SEL MLE JAJ) potrawka drobiowa 150g (GLU PSZ MLE SEL) ziemniaki z koperkiem 180g (MLE) surówka z selera z brzoskwiniami 150g (SEL MLE) kompot z owoców mieszanych 250 ml
Kolacja	Salata lodowa z pomidorem koktajlowym i sosem winegret 100g (MLE) Serek śmietankowy 20g (MLE) filet z indyka wędzony 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	Salata lodowa z pomidorem koktajlowym i sosem winegret 100g (MLE) Serek śmietankowy 20g (MLE) filet z indyka wędzony 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	Salata lodowa z pomidorem koktajlowym i sosem winegret 100g (MLE) Serek śmietankowy 20g (MLE) filet z indyka wędzony 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	Sok pomidorowy 330g	Sok pomidorowy 330g	Sok pomidorowy 330g
	E:2069,80 B:87,30 T:84,96 W:256,51 w tym cukry:63,74 kw.tł:25,54 Bł:34,01 sól:7,35	E:1906,99 B:101,05 T:58,54 W:263,89 w tym cukry:41,80 kw.tł:21,61 Bł:39,32 sól:9,07	E:1751,91 B:87,75 T:55,14 W:243,82 w tym cukry:56,56 kw.tł:20,75 Bł:34,59 sól:6,66