

Data- Dzień 5.10.2026r Poniedziałek	Dieta podstawowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta łatwostrawna
Śniadanie	Manna na mleku 300g (MLE GLU PSZ) kielbasa żywiecka 40g (SOJ) może zawierać: (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) ogórek zielony 100g drożdżówka z serem, 40g(MLE,JAJ,GLU PSZ) margaryna roślinna 80% 15g pieczywo mieszane pszenno żytnie 100g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata z cytryną 250 ml	kielbasa żywiecka 40g (SOJ) może zawierać: (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) margaryna roślinna 80% 15g pomidor koktajlowy 100g sałata zielona 20g dżem bez cukru 50g 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 zielony 50g	Manna na mleku 300g (MLE GLU PSZ) kielbasa żywiecka 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 250 ml
Obiad	Kalafiorowa z ziemniakami 350 ml(GLU PSZ SEL MLE) risotto warzywne z filetem drobiowym 300g sos pomidorowy 100 (MLE GLU PSZ) banan 200g kompot z owoców mieszanych 250 ml woda mineralna 500 ml	Kalafiorowa z ziemniakami 350 ml(GLU PSZ SEL MLE) risotto warzywne z filetem drobiowym 300g sos pomidorowy 100 (MLE GLU PSZ) banan 200g kompot b.c. z owoców mieszanych 250 ml woda mineralna 500 ml	Kalafiorowa z ziemniakami 350 ml(GLU PSZ SEL MLE) risotto warzywne z filetem drobiowym 300g sos pomidorowy 100 (MLE GLU PSZ) banan 200g kompot z owoców mieszanych 250 ml woda mineralna 500 ml
Kolacja	Sałatka z tuńczyka 120g (JAJ MLE RYB GOR) 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	Sałatka z tuńczyka 120g, (JAJ MLE RYB GOR) 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	Sałatka z tuńczyka 120g, (JAJ MLE RYB GOR) 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	Serek Homogenizowany 150g (MLE)	Serek Homogenizowany 150g (MLE)	Serek Homogenizowany 150g (MLE)
	E:2542,94 B:97,42 T:77,92 W:378,15 w tym cukry:90,49 kw.tł:28,76 Bł:29,67 sól:6,83	E:2378,09 B:118,04 T:60,19 W:360,34 w tym cukry:75,25 kw.tł:21,58 Bł:38,56 sól:7,11	E:2315,50 B:108,81 T:59,53 W:353,08 w tym cukry:79,24 kw.tł:21,61 Bł:33,66 sól:5,93

Data- Dzień 6.10.2026r Wtorek	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) szynka konserwowa 40g (SOJ) może zawierać: (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) roszponka 10g papryka czerwona 50g oliwki 20g margaryna roślinna 80% 15g pieczywo mieszane pszenno żytnie 100g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata z cytryną 250 ml	twarożek z koperkiem 80g (MLE) szynka konserwowa 40g (SOJ) może zawierać: (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) roszponka 10g pomidor koktajlowy 50g margaryna roślinna 15g 80% 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) + brzoskwinia 150g	Płatki jęczmienne na mleku 300g (GLU PSZ GLU JĘCZ MLE) twarożek z koperkiem 80g (MLE) szynka konserwowa 40g (SOJ) może zawierać: (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) roszponka 10g pomidor koktajlowy 50g 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 JAJ SEL MLE) paprykarz wołowy 150g (GLU PSZ) sałatka z ogórka kiszzonego i sałaty lodowej 120g (MLE) marchewka mini 50g ziemniaki z koperkiem 180g kompot z owoców mieszanych 250 ml woda mineralna 500 ml	Pomidorowa z makaronem 350 ml (GLU PSZ JAJ SEL MLE) potrawka wołowa 150g (GLU PSZ MLE SEL) sałata lodowa z oliwą 20g bukiet warzyw gotowany (kalafior,brokul,marchew) 150g ziemniaki z koperkiem 180g kompot b.c. z owoców mieszanych 250 ml woda mineralna 500 ml	Pomidorowa z makaronem 350 ml (GLU PSZ JAJ SEL MLE) potrawka wołowa 150g (GLU PSZ MLE SEL) sałata lodowa z oliwą 20g bukiet warzyw gotowany (kalafior,brokul,marchew) 150g ziemniaki z koperkiem 180g kompot z owoców mieszanych 250 ml woda mineralna 500 ml
Kolacja	Polędwica drobiowa 40g (SOJ) może zawierać: (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) serek śmietankowy 20g (MLE) masło extra 82 % 10g (MLE) pomidor 100g pieczywo mieszane pszenno żytnie 80g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata z cytryną 250 ml	Polędwica drobiowa 40g (SOJ) może zawierać: (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) serek śmietankowy 20g (MLE) masło extra 82 % 10g (MLE) pomidor 100g 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) serek śmietankowy 20g (MLE) masło extra 82 % 10g (MLE) pomidor 100g pieczywo mieszane pszenno żytnie 80g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata z cytryną 250 ml
PD	Kefir 200g (MLE) + Chleb Waza 20g (GLU ŻYT GLU PSZ MLE)	Kefir 200g (MLE) + Chleb Waza 20g (GLU ŻYT GLU PSZ MLE)	Kefir 200g (MLE) + Chleb Waza 20g (GLU ŻYT GLU PSZ MLE)
	E:2119,08 B:101,12 T:75,96 W:274,15 w tym cukry:52,03 kw.tł:25,39 Bł:32,56 sól:9,00	E:1819,13 B:106,80 T:45,07 W:264,07 w tym cukry:36,15 kw.tł:16,23 Bł:34,89 sól:6,07	E:1940,79 B:107,05 T:53,23 W:274,73 w tym cukry:54,12 kw.tł:20,48 Bł:32,10 sól:5,55

Data-Dzień 7.10.2026r 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) mandarynka 120g 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) mandarynka 120g 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) + ogórek kiszony 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) mandarynka 120g margaryna roślinna 80 % 15g pieczywo mieszane pszenno żytnie 100g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata z cytryną 250 ml
Obiad	Ogórkowa 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 kompot z owoców mieszanych 250 ml woda mineralna 500ml	Ryżowa 350 ml(GLU PSZ, MLE, SEL), potrawka drobiowa 150g (GLU PSZ MLE SEL) ziemniaki z koperkiem 180g surówka z marchewki 150g kompot z owoców mieszanych b.c. 250 ml woda mineralna 500ml	Ryżowa 350 ml(GLU PSZ, MLE, SEL), potrawka drobiowa 150g (GLU PSZ MLE SEL) ziemniaki z koperkiem 180g surówka z marchewki z ananasem 150g 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	Mus 100g	Soczek z rurką 200ml
	E:2247,61 B:94,95 T:82,24 W:298,63 w tym cukry:93,30 kw.tł:25,17 Bł:33,23 sól:6,81	E:1945,07 B:93,42 T:58,51 W:279,04 w tym cukry:60,65 kw.tł:21,19 Bł:35,30 sól:7,56	E:2090,17 B:93,97 T:66,62 W:295,88 w tym cukry:77,40 kw.tł:26,22 Bł:33,90 sól:5,73

Data-Dzień 8.10.2026r Czwartek	Dieta podstawowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta łatwostrawna
Śniadanie	Kukurydzianka na mleku 300g (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	Kukurydzianka na mleku 300g (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	Pieczarkowa z makaronem 350 ml (JAJ GLU PSZ SEL MLE) 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	Zupa jarzynowa z makaronem 350 ml (JAJ GLU PSZ SEL MLE) 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	Zupa jarzynowa z makaronem 350 ml (JAJ GLU PSZ SEL MLE) 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	Jogurt pitny 150ml (MLE)	Jogurt bez cukru 150g (MLE)	Jogurt pitny 150ml (MLE)
	E:2080,97 B:97,20 T:61,31 W:300,62 w tym cukry:54,09 kw.tł:21,56 Bł:30,51 sól:5,26	E:1833,41 B:98,10 T:54,82 W:253,00 w tym cukry:27,42 kw.tł:20,56 Bł:32,13 sól:6,34	E:2044,21 B:97,44 T:57,72 W:299,65 w tym cukry:53,84 kw.tł:23,09 Bł:31,48 sól:5,31

Data- Dzień 9.10.2026r 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 truskawkowy 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 truskawkowy 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 truskawkowy 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:2598,44 B:108,25 T:104,68 W:321,63 w tym cukry:74,87 kw.tł:33,70 Bł:30,66 sól:6,58	E:2056,31 B:102,85 T:61,73 W:287,06 w tym cukry:46,76 kw.tł:26,36 Bł:29,24 sól:3,87	E:2265,86 B:107,42 T:69,16 W:317,20 w tym cukry:66,19 kw.tł:29,31 Bł:26,79 sól:4,28

Data- Dzień 10.10.2026r Sobota	Dieta podstawowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta łatwostrawna
Śniadanie	Ryż na mleku 300g (MLE) kiełbasa z fileta 40g (SOJ) może zawierać: (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) serek tartar śmietankowy 20g (MLE) gruszka 200 g rzodkiewka 50g sałata zielona 20g margaryna roślinna 15g 80% (MLE) pieczywo mieszane pszenno żytnie 100g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata z cytryną 250 ml	kiełbasa z fileta 40g (SOJ) może zawierać: (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) serek tartar śmietankowy 20g (MLE) sałata zielona 20g gruszka 200 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) + papryka św. 50g	Ryż na mleku 300g (MLE) kiełbasa z fileta 40g (SOJ) może zawierać: (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) serek tartar śmietankowy 20g (MLE) gruszka 200 g sałata zielona 20g margaryna roślinna 15g 80% (MLE) pieczywo mieszane pszenno żytnie 100g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata z cytryną 250 ml
Obiad	Krupnik 350 ml (GLU JĘCZ 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	Krupnik 350 ml (GLU JĘCZ 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	Krupnik 350 ml (GLU JĘCZ 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 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 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 Serek Grani 150g (MLE) masło extra 82 % 10g (MLE) pieczywo mieszane pszenno żytnie 80 (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata z cytryną 250 ml
PD	Buleczka z kruszonką 40g (GLU PSZ JAJ MLE)	Sok pomidorowy 330ml	Buleczka z kruszonką 40g (GLU PSZ JAJ MLE)
	E:2169,78 B:103,21 T:76,53 W:284,19 w tym cukry:77,53 kw.łl:26,52 Bł:33,25 sól:5,99	E:1787,34 B:94,38 T:53,63 W:249,74 w tym cukry:42,53 kw.łl:42,53 Bł:35,55 sól:7,05	E:2048,74 B:102,44 T:59,72 W:291,62 w tym cukry:72,67 kw.łl:24,00 Bł:31,65 sól:5,67

Data- Dzień 11.10.2026r Niedziela	Dieta podstawowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta łatwostrawna
Śniadanie	twarożek ze szczypiorkiem 80g (MLE) polędwiczka 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) polędwiczka 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 zielona 20g	twarożek z koperkiem 80g (MLE) polędwiczka 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 sałatka z rukoli, fety i buraka 150g (MLE GOR) ziemniaki z koperkiem 180g kompot z owoców mieszanych 250 ml	Rosół z makaronem 350 ml (GLU PSZ JAJ SEL) udko gotowane 230g sałatka z mozzarella i burakiem 150g (GOR 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 z mozzarella i burakiem 150g (GOR 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) pomidor koktajlowy 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) pomidor koktajlowy 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) pomidor koktajlowy 100g masło extra 82 % 10g (MLE) pieczywo mieszane pszenno żytnie 80g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata z cytryną 250 ml
PD	Serek Grani 150g (MLE)	Serek Grani 150g (MLE)	Serek Grani 150g (MLE)
	E:2526,97 B:170,92 T:85,16 W:284,66 w tym cukry:95,60 kw.tł:30,36 Bł:30,40 sól:7,77	E:2627,70 B:189,07 T:85,44 W:293,24 w tym cukry:66,86 kw.tł:30,82 Bł:34,34 sól:8,82	E:2508,20 B:173,60 T:83,96 W:279,77 w tym cukry:92,94 kw.tł:31,12 Bł:29,64 sól:7,21