

Jadłospis dekadowy od 21.04. – 30.04.2024r
Szczecin SPSK2

Dzień	Posiłek	Dieta podstawowa	Dieta Łatwostrawna	Dieta Cukrzycowa	Dieta dziecięca
21.04 nd.	Śniadanie	Herbata 250ml Chleb żytnio-razowy z ziarnami 115g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Jajko 2szt-100g (JAJ) Mix sałat 50g Serek porzeczkowy 100g (MLE)	Herbata 250ml Chleb pszenno-żytni 60g(GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb graham 30g ((GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Jajko 2szt-100g (JAJ) Mix sałat 50g Serek porzeczkowy 100g (MLE)	Herbata b/c250ml Chleb żytnio-razowy z ziarnami 115g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Jajko 2szt-100g (JAJ) Mix sałat 50g	Herbata owocowa 250ml Chleb pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytnio-razowy z ziarnami 40g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Jajko 2szt-100g (JAJ) Mix sałat 50g
	II śniadanie			Serek porzeczkowy 100g (MLE)	Serek porzeczkowy 100g (MLE)
	Obiad	Zupa z soczewicy czerwonej 300ml (MLE, SEL, GLU PSZ,) Kasza gryczana 200g Klopsiki drobiowe w sosie szpinakowym 100g/120ml (GLU PSZ, JAJ,) Surówka koperkowa 150g (JAJ, GOR) Herbata owoce leśne 250ml	Koperkowa z zacierką 300ml (MLE, SEL, GLU PSZ,) Kasza jęczmienna 200g (GLU PSZ) Klopsiki drobiowe w sosie szpinakowym 100g/120ml (GLU PSZ, JAJ,) Marchew duszona 150g Herbata owoce leśne 250ml	Zupa z soczewicy czerwonej 300ml (MLE, SEL, GLU PSZ,) Kasza gryczana 200g Klopsiki drobiowe w sosie szpinakowym 100g/120ml (GLU PSZ, JAJ,) Surówka koperkowa 150g (JAJ, GOR) Herbata b/c 250ml	Zupa z soczewicy czerwonej 300ml (MLE, SEL, GLU PSZ,) Kasza gryczana 100g Klopsiki drobiowe w sosie szpinakowym 100g/120ml (GLU PSZ, JAJ,) Surówka koperkowa 100g (JAJ, GOR) Herbata owoce leśne 250ml
	Podwieczerek/posiłek			Chleb razowy 60g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 10g (MLE) Ser żółty 30g (MLE) Ogórek 30g	Kiwi 100g
22.04 Pon .	Kolacja	Herbata 250ml Chleb pszenno-żytni 60g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb razowy 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Pasta rybna z warzywami 120g (GLU PSZ, GOR, RYB, SEL) Jabłko 150g	Herbata 250ml Chleb pszenno-żytni 60g(GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb graham 30g ((GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Pasta rybna z warzywami 120g (GLU PSZ, GOR, RYB, SEL) Jabłko gotowana 150g	Herbata b/c 250ml Chleb razowy 90g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Pasta rybna z warzywami 120g (GLU PSZ, GOR, RYB, SEL) Jabłko 150g	Herbata owocowa 250ml Chleb pszenno-żytni 60g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Pasta rybna z warzywami 120g (GLU PSZ, GOR, RYB, SEL) Jabłko 150g
	Śniadanie	Kakao /herbata 250ml (MLE) Chleb żytnio-razowy z ziarnami 115g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Twarożek ze szczypiorkiem 120g (MLE) Pomidor 2szt-100g Kiwi 100g	Kakao /herbata 250ml (MLE) Chleb pszenno-żytni 60g(GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb graham 30g ((GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Twarożek naturalny 120g (MLE) Pomidor sparzony 2szt-100g Kiwi 100g	Herbata b/c 250ml Chleb żytnio-razowy z ziarnami 115g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Twarożek ze szczypiorkiem 120g (MLE) Pomidor 2szt-100g Kiwi 100g	Kakao /herbata owocowa 250ml (MLE) Chleb pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytnio-razowy z ziarnami 115g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Twarożek ze szczypiorkiem 120g (MLE) Pomidor 2szt-100g Kiwi 100g
	II śniadanie			Jogurt naturalny z mango i płatkami owsianymi 200g (MLE, GLU Ows)	Jogurt naturalny z mango i płatkami owsianymi 200g (MLE, GLU Ows)
	Obiad	Barszcz czerwony 300 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Ryż pełnoziarnisty 200g Gulasz drobiowy z kurczaka naturalny z zielonym groszkiem 200g (filet drobiowy 100g) (GLU PSZ, MLE, SEL) Surówka z marchwi 150g Herbata dzika róża/ jabłko 250ml	Barszcz czerwony 300 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Ryż biały 200g Gulasz drobiowy z kurczaka naturalny z zielonym groszkiem 200g (filet drobiowy 100g) (GLU PSZ, MLE, SEL) Surówka z marchwi 150g Herbata dzika róża/ jabłko 250ml	Barszcz czerwony 300 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Ryż pełnoziarnisty 200g Gulasz drobiowy z kurczaka naturalny z zielonym groszkiem 200g (filet drobiowy 100g) (GLU PSZ, MLE, SEL) Surówka z marchwi 150g Herbata b/c 250ml	Barszcz czerwony 300 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Ryż pełnoziarnisty 100g Gulasz drobiowy z kurczaka naturalny z zielonym groszkiem 200g (filet drobiowy 100g) (GLU PSZ, MLE, SEL) Surówka z marchwi 100g Herbata dzika róża/ jabłko 250ml

	Podwieczorek/ Posiłek nocny			Chleb razowy 60g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 10g (MLE) Pasta rybna z warzywami 40g (GLU PSZ, GOR, RYB, SEL)	Pomarańcza 150g
	Kolacja	Herbata 250ml Chleb pszenno-żytni 60g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb razowy 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Wędlna drobiowa 40g (SOJ) Rukola 10g Sałatka bawarska 120g (JAJ, GOR, MLE)	Herbata 250ml Chleb pszenno-żytni 60g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb graham 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Wędlna drobiowa 40g (SOJ) Rukola 10g Sałatka bawarska 120g (JAJ, GOR, MLE)	Herbata b/c 250ml Chleb razowy 90g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Wędlna drobiowa 40g (SOJ) Rukola 10g Sałatka bawarska 120g (JAJ, GOR, MLE)	Herbata owocowa 250ml Chleb pszenno-żytni 60g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Wędlna drobiowa 40g (SOJ) Rukola 10g Sałatka bawarska 120g (JAJ, GOR, MLE)
23.04. Wt .	Śniadanie	Kawa z mlekiem /herbata 250ml (MLE) Chleb żytnio-razowy z ziarnami 115g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Wędlna 60g (MLE) Ogórek 50g Jogurt naturalny z porzeczką i płatkami owsianymi 200g (MLE, GLU OWS)	Kawa z mlekiem /herbata 250ml (MLE) Chleb pszenno-żytni 60g(GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb graham 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Wędlna 60g (SOJ) Pomidor sparzony 2szt-100g Jogurt naturalny z porzeczką i płatkami owsianymi 200g (MLE, GLU OWS)	Herbata b/c250ml Chleb żytnio-razowy z ziarnami 115g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g Wędlna 60g (MLE) Ogórek 50g	Kawa z mlekiem /herbata owocowa 250ml (MLE) Chleb pszenno-żytni 0g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytnio-razowy z ziarnami 40g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Wędlna 60g (MLE) Ogórek 50g
	II śniadanie			Jogurt naturalny z porzeczką i płatkami owsianymi 200g (MLE, GLU OWS)	Jogurt naturalny z porzeczką i płatkami owsianymi 200g (MLE, GLU OWS)
	Obiad	Żurek 300ml (GLU PSZ, SEL, MLE, GLU Żyt) Ziemniaki 200g Bitka schabowa w sosie własnym 100g/120ml GLU PSZ, MLE Sałatka z czerwonej kapusty 150g Herbata malinowa 250ml	Żurek 300ml (GLU PSZ, SEL, MLE, GLU Żyt) Ziemniaki 200g Bitka schabowa w sosie własnym 100g/120ml GLU PSZ, MLE Fasolka szparagowa 150g Herbata malinowa 250ml	Żurek 300ml (GLU PSZ, SEL, MLE, GLU Żyt) Ziemniaki 200g Bitka schabowa w sosie własnym 100g/120ml GLU PSZ, MLE Sałatka z czerwonej kapusty 150g Herbata b/c 250ml	Żurek 300ml (GLU PSZ, SEL, MLE, GLU Żyt) Ziemniaki 100g Bitka schabowa w sosie własnym 100g/120ml GLU PSZ, MLE Sałatka z czerwonej kapusty 100g Herbata malinowa 250ml
	Podwieczorek/ Posiłek nocny			Chleb razowy 70g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 10g (MLE) Twarożek z pietruszką 40g (MLE)	Jabłko 150g
	Kolacja	Herbata 250ml Chleb pszenno-żytni 60g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb razowy 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Pasta twarogowa z suszonymi pomidorami i ziołami 120g (MLE) Mandarynka 100g	Herbata 250ml Chleb pszenno-żytni 60g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb graham 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Pasta twarogowa z suszonymi pomidorami i ziołami 120g (MLE) Mandarynka 100g	Herbata b/c 250ml Chleb razowy 90g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Pasta twarogowa z suszonymi pomidorami i ziołami 120g (MLE) Mandarynka 100g	Herbata owocowa 250ml Chleb pszenno-żytni 60g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Pasta twarogowa z suszonymi pomidorami i ziołami 120g (MLE) Mandarynka 100g
Śniadanie	Herbata 250ml Chleb żytnio-razowy z ziarnami 115g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Jajko 1sz-50g (JAJ) Wędlna 60g (SOJ) Mix sałat 50g Skrz jagodowy 1szt-150g (MLE)	Herbata 250ml Chleb pszenno-żytni 60g(GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb graham 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Jajko 1sz-50g (JAJ) Wędlna 60g (SOJ) Mix sałat 50g Skrz jagodowy 1szt-150g (MLE)	Herbata b/c250ml Chleb żytnio-razowy z ziarnami 115g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Jajko 1sz-50g (JAJ) Wędlna 60g (SOJ) Mix sałat 50g	Herbata owocowa 250ml Chleb pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytnio-razowy z ziarnami 40g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Jajko 1sz-50g (JAJ) Wędlna 60g (SOJ) Mix sałat 50g	
II śniadanie			Skrz naturalny 1szt-150g (MLE) jabłko 1szt-150g	Skrz jagodowy 1szt-150g (MLE)	

24.04 Śr .	Obiad	Pomidorowa z ryżem 300ml (GLU PSZ, SEL, MLE) Ziemniaki 200g Kurczak pieczony 130g surówka wiosenna 150 g (JAJ, GOR) Herbata owoce leśne 250ml	Pomidorowa z ryżem 300ml (GLU PSZ, SEL, MLE) Ziemniaki 200g Kurczak duszony w sosie jarzynowo-potrawkowym 130g/120ml (GLU PSZ, SEL, MLE) Brokuły duszone 150g Herbata owoce leśne 250ml	Pomidorowa z ryżem 300ml (GLU PSZ, SEL, MLE) Ziemniaki 200g Kurczak duszony 130g surówka wiosenna 150 g (JAJ, GOR) Herbata b/c 250ml	Pomidorowa z ryżem 300ml (GLU PSZ, SEL, MLE) Ziemniaki 100g Kurczak pieczony 130g surówka wiosenna 100 g (JAJ, GOR) Herbata owoce leśne 250ml
	Podwieczorek / posiłek nocny			Chleb razowy 70g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 10g (MLE) Pasta twarogowa z suszonymi pomidorami i ziołami 40g (MLE)	Kiwi 100g
	Kolacja	Herbata 250ml Chleb pszenno-żytni 60g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb razowy 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Wędlna drobiowa 40g (SOJ) Sałatka jarzynowa 120g (JAJ, GOR, MLE)	Herbata 250ml Chleb pszenno-żytni 60g(GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb graham 30g ((GLU PSZ, GLU ŻYT)) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Wędlna drobiowa 40g (SOJ) Sałatka jarzynowa 120g (JAJ, GOR, MLE)	Herbata b/c 250ml Chleb razowy 90g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Wędlna drobiowa 40g (SOJ) Sałatka jarzynowa 120g (JAJ, GOR, MLE)	Herbata owocowa 250ml Chleb pszenno-żytni 60g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Wędlna drobiowa 40g (SOJ) Sałatka jarzynowa 120g (JAJ, GOR, MLE)
25.04 czw .	Śniadanie	Kakao / Herbata 250ml (MLE) Chleb żytnio-razowy z ziarnami 115g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Ser żółty 60g (MLE) Dżem 1szt-25g rukola 10g banan 1szt-130g	Kakao / Herbata 250ml (MLE) Chleb pszenno-żytni 60g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb graham 30g ((GLU PSZ, GLU ŻYT)) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Wędlna 60g (SOJ) Dżem 1szt-25g rukola 10g banan 1szt-130g	Herbata b/c 250ml Chleb żytnio-razowy z ziarnami 115g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Ser żółty 60g (MLE) rukola 10g banan 1szt-130g	Kakao / Herbata owocowa 250ml (MLE) Chleb pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytnio-razowy z ziarnami 40g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Ser żółty 60g (MLE) Dżem 1szt-25g rukola 10g banan 1szt-130g
	II śniadanie			Serek z lnem i płatkami owsianymi 100g (MLE)	Serek z lnem i płatkami owsianymi 100g (MLE)
	Obiad	Szczawiowa 300 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Kasza jęczmienna 200g (GLU PSZ) potrawka z ciecierzycy z filet z kurczaka z pieczarkami i papryką 200g (SEL MLE, GLU PSZ,) Sałatka z buraczków 150g Herbata dzika róża/ jabłko 250ml	Szczawiowa 300 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Kasza jęczmienna 200g (GLU PSZ) potrawka z filet z kurczaka z pomidorami 200g (SEL MLE, GLU PSZ,) Sałatka z buraczków 150g Herbata dzika róża/ jabłko 250ml	Szczawiowa 300 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Kasza jęczmienna 200g (GLU PSZ) potrawka z ciecierzycy z filet z kurczaka z pieczarkami i papryką 200g (SEL MLE, GLU PSZ,) Sałatka z buraczków 150g Herbata b/c 250ml	Szczawiowa 300 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Kasza jęczmienna 100g (GLU PSZ) potrawka z ciecierzycy z filet z kurczaka z pieczarkami i papryką 200g (SEL MLE, GLU PSZ,) Sałatka z buraczków 100g Herbata dzika róża/ jabłko 250ml
	Podwieczerek / posiłek nocny			Chleb razowy 70g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 10g (MLE) Wędlna 30g (SOJ) Ogórek 30g	Mandarynka 100g
	Kolacja	Herbata 250ml Chleb pszenno-żytni 60g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb razowy 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem 120g (JAJ, GOR) Sok pomidorowy 200 ml	Herbata 250ml Chleb pszenno-żytni 60g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb graham 30g ((GLU PSZ, GLU ŻYT)) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem 120g (JAJ, GOR) Sok pomidorowy 200 ml	Herbata b/c 250ml Chleb razowy 60g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem 120g (JAJ, GOR) Sok pomidorowy 200 ml	Herbata owocowa 250ml Chleb pszenno-żytni 60g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem 120g (JAJ, GOR) Sok pomidorowy 200 ml

26.04. Pt	Śniadanie	Kawa z mlekiem / Herbata 250ml (MLE) Chleb żytnio-razowy z ziarnami 115g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Twarożek naturalny 120g (MLE) Papryka 80g Pomarańcza 150g	Kawa z mlekiem / Herbata 250ml (MLE) Chleb pszenno-żytni 60g(GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb graham 30g ((GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Twarożek naturalny 120g (MLE) Rukola 10g Pomarańcza 150g	Herbata b/c250ml Chleb żytnio-razowy z ziarnami 115g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Twarożek naturalny 120g (MLE) Papryka 80g Pomarańcza 150g	Kawa z mlekiem / Herbata owocowa 250ml (MLE) Chleb pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytnio-razowy z ziarnami 40g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Twarożek naturalny 120g (MLE) Papryka 80g Pomarańcza 150g
	II śniadanie			Jogurt naturalny z owocami leśnymi i płatkami owsianymi 200g (MLE, GLU OWS)	Jogurt naturalny z owocami leśnymi i płatkami owsianymi 200g (MLE, GLU OWS)
	Obiad	Krupnik 300ml (MLE, GLU PSZ, SEL) Ziemniaki 200g Ryba duszona w sosie cytrynowo-koperkowym 100g/120ml (GLU PSZ, MLE, JAJ, RYB) Surówka colesław 150g (JAJ, GOR) Herbata malinowa 250ml	Krupnik 300ml (MLE, GLU PSZ, SEL) Ziemniaki 200g Ryba duszona w sosie cytrynowo-koperkowym 100g/120ml (GLU PSZ, MLE, JAJ, RYB) Fasolka szparagowa 150g Herbata dzika róża/ jabłko 250ml	Krupnik 300ml (MLE, GLU PSZ, SEL) Ziemniaki 200g Ryba duszona w sosie cytrynowo-koperkowym 100g/120ml (GLU PSZ, MLE, JAJ, RYB) Surówka colesław 150g (JAJ, GOR) Herbata b/c 250ml	Krupnik 300ml (MLE, GLU PSZ, SEL) Ziemniaki 100g Kotlet rybny 100g (GLU PSZ, JAJ, MLE, RYB) Surówka colesław 100g (JAJ, GOR) Herbata malinowa 250ml
	Podwieczorek / posiłek			Chleb razowy 60g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 10g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem 40g (JAJ, GOR)	Jabłko 150g
	Kolacja	Herbata 250ml Chleb pszenno-żytni 60g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb razowy 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Wędlina 60g (SOJ) Ogórek 50g	Herbata 250ml Chleb pszenno-żytni 60g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb graham 30g ((GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Wędlina 60g (SOJ) Pomidor sparzony 2szt-100g	Herbata b/c250ml Chleb razowy 90g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Wędlina 60g (SOJ) Ogórek 50g	Herbata owocowa 250ml Chleb pszenno-żytni 60g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Wędlina 60g (SOJ) Ogórek 50g
27.04. Sob	Śniadanie	herbata 250ml Chleb żytnio-razowy z ziarnami 115g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Jajko 2szt-100g (JAJ) Pomidor 2szt-100g Rukola 10g Jogurt z truskawkami i lnem 200g (MLE)	herbata 250ml Chleb pszenno-żytni 60g(GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb graham 30g ((GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Jajko 2szt-100g (JAJ) Pomidor sparzony 2szt-100g Rukola 10g Jogurt z truskawkami i lnem 200g (MLE)	Herbata b/c 250ml Chleb żytnio-razowy z ziarnami 115g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Jajko 2szt-100g (JAJ) Pomidor 2szt-100g Rukola 10g	herbata 250ml owocowa Chleb pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytnio-razowy z ziarnami 40g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Jajko 2szt-100g (JAJ) Pomidor 2szt-100g Rukola 10g
	II śniadanie			Jogurt z truskawkami i lnem 200g (MLE)	Jogurt z truskawkami i lnem 200g (MLE)
	Obiad	Botwinka 300ml (GLU PSZ, SEL, MLE, GLU Żyt) makaron pełnoziarnisty 200g (GLU PSZ) sos mięsny z soczewicą ala bolognese pomidorowy 200g (100g mięsa)(GLU PSZ, SEL) bukiet warzyw 150g Herbata owoce leśne 250ml	Botwinka 300ml (GLU PSZ, SEL, MLE, GLU Żyt) makaron penne 200g (GLU PSZ) sos mięsny ala bolognese pomidorowy 200g (100g mięsa)(GLU PSZ, SEL) bukiet warzyw 150g Herbata owoce leśne 250ml	Botwinka 300ml (GLU PSZ, SEL, MLE, GLU Żyt) makaron pełnoziarnisty 200g (GLU PSZ) sos mięsny z soczewicą ala bolognese pomidorowy 200g (100g mięsa)(GLU PSZ, SEL) bukiet warzyw 150g Herbata b/c 250ml	Botwinka 300ml (GLU PSZ, SEL, MLE, GLU Żyt) makaron pełnoziarnisty 100g (GLU PSZ) sos mięsny z soczewicą ala bolognese pomidorowy 200g (100g mięsa)(GLU PSZ, SEL) bukiet warzyw 100g Herbata owoce leśne 250ml
	Podwieczorek / posiłek			Chleb razowy 60g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 10g (MLE) Pasta drobiowo-twarogowa 40g (MLE, SOJ)	Pomarańcza 150g

	Kolacja	Herbata 250ml Chleb pszenno-żytni 60g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb razowy 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Pasta twarogowa ze szpinakiem 120g (MLE) Sok marchewkowy 200ml	Herbata 250ml Chleb pszenno-żytni 60g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb graham 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Pasta twarogowa ze szpinakiem 120g (MLE) Sok marchewkowy 200ml	Herbata b/c250ml Chleb razowy 90g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Pasta twarogowa ze szpinakiem 120g (MLE) Sok marchewkowy 200ml	Herbata owocowa 250ml Chleb pszenno-żytni 60g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Pasta twarogowa ze szpinakiem 120g (MLE) Sok marchewkowy 200ml
28.04 Nd	Śniadanie	Herbata 250ml Chleb żytnio-razowy z ziarnami 115g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Wędlina 60g (SOJ) Dżem 1szt-25g Mix sałat 50g Prażona jabłko z cynamonem i jogurtem naturalnym 200g (MLE, GLU OWS)	Herbata 250ml Chleb pszenno-żytni 60g(GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb graham 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Wędlina 60g (SOJ) Dżem 1szt-25g Mix sałat 50g Prażona jabłko z cynamonem i jogurtem naturalnym 200g (MLE, GLU OWS)	Herbata b/c250ml Chleb żytnio-razowy z ziarnami 115g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Wędlina 60g (SOJ) Mix sałat 50g	Herbata owocowa 250ml Chleb pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytnio-razowy z ziarnami 40g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Wędlina 60g (SOJ) Dżem 1szt-25g Mix sałat 50g
	II śniadanie			Prażona jabłko z cynamonem i jogurtem naturalnym 200g (MLE, GLU OWS)	Prażona jabłko z cynamonem i jogurtem naturalnym 200g (MLE, GLU OWS)
	Obiad	Kalafiorowa 300ml (MLE, GLU PSZ, SEL) Kasza pęczak 200g (GLU PSZ) Pieczeń rzymska w sosie własnym 100g/120ml (GLU PSZ, MLE, JAJ) Surówka meksykańska 150g (JAJ, GOR) Herbata dzika róża/ jabłko 250ml	Kalafiorowa 300ml (MLE, GLU PSZ, SEL) Kasza jęczmienna 200g (GLU PSZ) Pieczeń rzymska w sosie własnym 100g/120ml (GLU PSZ, MLE, JAJ) Marchew duszona 150g Herbata dzika róża/ jabłko 250ml	Kalafiorowa 300ml (MLE, GLU PSZ, SEL) Kasza pęczak 200g (GLU PSZ) Pieczeń rzymska w sosie własnym 100g/120ml (GLU PSZ, MLE, JAJ) Surówka meksykańska 150g (JAJ, GOR) Herbata b/c 250ml	Kalafiorowa 300ml (MLE, GLU PSZ, SEL) Kasza jęczmienna 200g (GLU PSZ) Pieczeń rzymska w sosie własnym 100g/120ml (GLU PSZ, MLE, JAJ) Surówka meksykańska 100g (JAJ, GOR) Herbata dzika róża/ jabłko 250ml
	Podwieczorek/posiłek nocny			Chleb razowy 70g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 10g (MLE) Pasta twarogowa ze szpinakiem 40g (MLE)	Kiwi 100g
	Kolacja	Herbata 250ml Chleb pszenno-żytni 60g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb razowy 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g(MLE) Pasta rybna z warzywami 120g (GLU PSZ, GOR, RYB, SEL) Sok wielowarzywny 200 ml	Herbata 250ml Chleb pszenno-żytni 60g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb graham 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g(MLE) Pasta rybna z warzywami 120g (GLU PSZ, GOR, RYB, SEL) Sok wielowarzywny 200 ml	Herbata b/c 250ml Chleb razowy 90g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g(MLE) Pasta rybna z warzywami 120g (GLU PSZ, GOR, RYB, SEL) Sok wielowarzywny 200 ml	Herbata owocowa 250ml Chleb pszenno-żytni 60g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g(MLE) Pasta rybna z warzywami 120g (GLU PSZ, GOR, RYB, SEL) Sok wielowarzywny 200 ml
29.04 Pon	Śniadanie	Kakao /Herbata 250ml (MLE) Chleb żytnio-razowy z ziarnami 115g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Twarożek z koperkiem 120g (MLE) Pomidor 2szt-100g Mandarynka 100g Ciastko kokosowe 1szt	Kawa z mlekiem / Herbata 250ml (MLE) Chleb pszenno-żytni 60g(GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb graham 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Twarożek z koperkiem 120g (MLE) Pomidor sparzony 2szt-100g Mandarynka 100g Ciastko kokosowe 1szt	Herbata b/c 250ml Chleb żytnio-razowy z ziarnami 115g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Twarożek z koperkiem 120g (MLE) Pomidor 2szt-100g Mandarynka 100g Ciastko kokosowe 1szt	Kawa z mlekiem / Herbata owocowa 250ml (MLE) Chleb pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytnio-razowy z ziarnami 40g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Twarożek z koperkiem 120g (MLE) Pomidor 2szt-100g Mandarynka 100g Ciastko kokosowe 1szt
	II śniadanie			Jogurt naturalny z owocami leśnymi i płatkami owsianymi 200g (MLE, GLU OWS)	Jogurt naturalny z owocami leśnymi i płatkami owsianymi 200g (MLE, GLU OWS)

	Obiad	Pomidorowa z makaronem 300ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki 200g Rolada drobiowa ze szpinakiem w sosie naturalnym 100g/120ml (GLU PSZ, JAJ, MLE) Sałatka z czerwonej kapusty 150g Herbata malinowa 250ml	Pomidorowa z makaronem 300ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki 200g Rolada drobiowa ze szpinakiem w sosie naturalnym 100g/120ml (GLU PSZ, JAJ, MLE) Kalafior duszony 150g Herbata malinowa 250ml	Pomidorowa z makaronem 300ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki 200g Rolada drobiowa ze szpinakiem w sosie naturalnym 100g/120ml (GLU PSZ, JAJ, MLE) Sałatka z czerwonej kapusty 150g Herbata b/c 250ml	Pomidorowa z makaronem 300ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki 100g Rolada drobiowa ze szpinakiem w sosie naturalnym 100g/120ml (GLU PSZ, JAJ, MLE) Sałatka z czerwonej kapusty 100g Herbata malinowa 250ml
	Podwieczorek / Posiłek nocny			Chleb razowy 70g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 10g (MLE) Pasta rybna z warzywami 40g (GLU PSZ, GOR, RYB, SEL)	Banan 1szt-130g
	Kolacja	Herbata 250ml Chleb pszenno-żytni 60g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb razowy 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Jajko 1szt-50g (JAJ) Wędlina 40g (SOJ) Sos jogurtowy z groszkiem 80g (MLE) Rukola 10g	Herbata 250ml Chleb pszenno-żytni 60g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb graham 30g ((GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Jajko 1szt-50g (JAJ) Wędlina 40g (SOJ) Sos jogurtowy z groszkiem 80g (MLE) Rukola 10g	Herbata b/c 250ml Chleb razowy 90g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Jajko 1szt-50g (JAJ) Wędlina 40g (SOJ) Sos jogurtowy z groszkiem 80g (MLE) Rukola 10g	Herbata owocowa 250ml Chleb pszenno-żytni 60g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Jajko 1szt-50g (JAJ) Wędlina 40g (SOJ) Sos jogurtowy z groszkiem 80g (MLE) Rukola 10g
30.04. Wt .	Śniadanie	Kawa z mlekiem / herbata 250ml (MLE) Chleb żytnio-razowy z ziarnami 115g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Ser żółty 60g (MLE) Ogórek 50g Jabłko 1szt-150g	Kawa z mlekiem / herbata 250ml (MLE) Chleb pszenno-żytni 60g(GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb graham 30g ((GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Twarożek naturalny 120g (MLE) Mix sałat 50g Jabłko gotowane 1szt-150g	Herbata b/c250ml Chleb żytnio-razowy z ziarnami 115g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Ser żółty 60g (MLE) Ogórek 50g Jabłko 1szt-150g	Kawa z mlekiem / herbata owocowa 250ml (MLE) Chleb pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytnio-razowy z ziarnami 40g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Ser żółty 60g (MLE) Ogórek 50g Jabłko 1szt-150g
	II śniadanie			Jogurt naturalny z mango i płatkami owsianymi 200g (MLE, GLU Ows)	Jogurt naturalny z mango i płatkami owsianymi 200g (MLE, GLU Ows)
	Obiad	Szpinakowa 300ml (MLE, GLU PSZ, SEL) Ryz pełnoziarnisty 200g Bitka z piersi z indyka w sosie koperkowym 100g/120ml (GLU PSZ, MLE) Sałatka z marchwi 150g (MLE) Herbata owoce leśne 250ml	Szpinakowa 300ml (MLE, GLU PSZ, SEL) Ryz biały 200g Bitka z piersi z indyka w sosie koperkowym 100g/120ml (GLU PSZ, MLE) Sałatka z marchwi 150g (MLE) Herbata owoce leśne 250ml	Szpinakowa 300ml (MLE, GLU PSZ, SEL) Ryz pełnoziarnisty 200g Bitka z piersi z indyka w sosie koperkowym 100g/120ml (GLU PSZ, MLE) Sałatka z marchwi 150g (MLE) Herbata b/c 250ml	Szpinakowa 300ml (MLE, GLU PSZ, SEL) Ryz pełnoziarnisty 100g Bitka z piersi z indyka w sosie koperkowym 100g/120ml (GLU PSZ, MLE) Sałatka z marchwi 100g (MLE) Herbata owoce leśne 250ml
	Podwieczorek / Posiłek nocny			Chleb razowy 60g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 10g (MLE) Pasta drobiowo-twarogowa z koperkiem 40g (SOJ, MLE)	Pomarańcza 150g
	Kolacja	Herbata 250ml Chleb pszenno-żytni 60g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb razowy 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Wędlina 60g (SOJ) Rukola 10g Papryka 80g	Herbata 250ml Chleb pszenno-żytni 60g(GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb graham 30g ((GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Wędlina 60g (SOJ) Rukola 10g Pomidor sparzony 2szt-100g	Herbata b/c 250ml Chleb razowy 90g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Wędlina 60g (SOJ) Rukola 10g Papryka 80g	Herbata owocowa 250ml Chleb pszenno-żytni 60g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Wędlina 60g (SOJ) Rukola 10g Papryka 80g