

21.03.2025r. Srepta

STARSZY DIETETYK

mgr inż. Magdalena Kwiatkowska

Jadłospis dekadowy od 01.03 - 10.03.2025r
Szczecin USK2

Dzień	Posiłek	Dieta podstawowa	Dieta Łatwostrawna	Dieta Cukrzycowa	Dieta dziecięca
Sob.	Śniadanie	Kawa z mlekiem /Herbata 250ml (MLE) Chleb pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytnio-razowy z ziarnami 85g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Twarożek naturalny 60g (MLE) Wędlina 60g (SOJ) Mix sałat 50g Jabłko 150g	Kawa z mlekiem /Herbata 250ml (MLE) Chleb pszenno-żytni 90g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Twarożek naturalny 60g (MLE) Wędlina 60g (SOJ) Mix sałat 50g Jabłko 150g	Herbata b/c250ml Chleb żytnio-razowy z ziarnami 115g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Twarożek naturalny 60g (MLE) Wędlina 60g (SOJ) Mix sałat 50g	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 60g (MLE) Wędlina 60g (SOJ) Mix sałat 50g
	II śniadanie			Jogurt naturalny 1szt-150g (MLE) Jabłko 150g	Jogurt owocowy 1szt-150g (MLE)
	Obiad	Barszcz biały 300ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Kasza pęczak 200g (GLU PSZ) Gulasz drobiowy duszony naturalny (GLU PSZ, MLE,) Sałatka z czerwonej kapusty 150g Herbata dzika róża/ jabłko 250ml	Barszcz biały 300ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Kasza jęczmienna 200g (GLU PSZ) Gulasz drobiowy duszony naturalny (GLU PSZ, MLE,) Sałatka z buraczków 150g Herbata dzika róża/ jabłko 250ml	Barszcz biały 300ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Kasza pęczak 200g (GLU PSZ) Gulasz drobiowy duszony naturalny (GLU PSZ, MLE,) Sałatka z czerwonej kapusty 150g Herbata b/c 250ml	Barszcz biały 300ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Kasza jęczmienna 100g (GLU PSZ) Gulasz drobiowy duszony naturalny (GLU PSZ, MLE,) Sałatka z czerwonej kapusty 150g Herbata dzika róża/ jabłko 250ml
	Podwieczorek/posiłek			Chleb razowy 60g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 10g (MLE) Wędlina 40g (SOJ) Rzodkiewka 30g	Jabłko 150g
	Kolacja	Herbata 250ml Chleb graham 60g ((GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Wędlina 40g (SOJ) Rukola 10g Sałatka bawarska 120g (JAJ, GOR)	Herbata 250ml Chleb graham 60g ((GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Wędlina 40g (SOJ) Rukola 10g Sałatka bawarska 120g (JAJ, GOR)	Herbata b/c 250ml Chleb graham 90g ((GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Wędlina 40g (SOJ) Rukola 10g Sałatka bawarska 120g (JAJ, GOR)	Herbata owocowa 250ml Chleb graham 30g ((GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Wędlina 40g (SOJ) Rukola 10g Sałatka bawarska 60g (JAJ, GOR)
Nd	Śniadanie	Kakao /herbata 250ml (MLE) Chleb pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytnio-razowy z ziarnami 85g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Ser żółty 60g (MLE) Rukola 10g Konfitura pomidorowa 100g	Kakao /herbata 250ml (MLE) Chleb pszenno-żytni 90g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Twarożek 120g (MLE) Rukola 10g Konfitura pomidorowa 100g	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 Konfitura pomidorowa 100g	Kaka /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) Rukola 10g Konfitura pomidorowa 100g
	II śniadanie			Jogurt naturalny 1szt-150g (MLE)	Skyr jagodowy 1szt-150g (MLE)
	Obiad	Grochowa 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryż 200g Roladka drobiowa w sosie naturalnym 100g/120ml (JAJ, MLE, GLU PSZ) Surówka colesław 150g (JAJ, GOR) Herbata owoce leśne 250ml	Jarzynowa 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryż 200g Roladka drobiowa w sosie naturalnym 100g/120ml (JAJ, MLE, GLU PSZ) Marchew baby z pietruszką 150g Herbata owoce leśne 250ml	Grochowa 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryż pełnoziarnisty 200g Roladka drobiowa w sosie naturalnym 100g/120ml (JAJ, MLE, GLU PSZ) Surówka colesław 150g (JAJ, GOR) Herbata b/c 250ml	Grochowa 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryż 100g Roladka drobiowa w sosie naturalnym 100g/120ml (JAJ, MLE, GLU PSZ) Surówka colesław 100g (JAJ, GOR) Herbata owoce leśne 250ml

	Podwieczerek/ Posiłek			Chleb razowy 60g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 10g (MLE) Wędlina 40g (SOJ) Ogórek 30g	Mandarynka 130g
	Kolacja	Herbata 250ml Chleb graham 60g ((GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Wędlina 60g (SOJ) Mix sałat 50g Sok wielowarzywny 200ml	Herbata 250ml Chleb graham 60g ((GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Wędlina 60g (SOJ) Mix sałat 50g Sok wielowarzywny 200ml	Herbata b/c 250ml Chleb graham 60g ((GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Wędlina 60g (SOJ) Mix sałat 50g Sok wielowarzywny 200ml	Herbata owocowa 250ml Chleb graham 30g ((GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Wędlina 60g (SOJ) Mix sałat 50g Sok wielowarzywny 200ml
Pon .	Śniadanie	herbata 250ml Chleb pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytnio-razowy z ziarnami 85g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Jogurt naturalny 1szt-150g (MLE) Twarożek z koperkiem 120g (MLE) Powidła 1szt-25g Papryka 80g	herbata 250ml Chleb pszenno-żytni 90g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Jogurt naturalny 1szt-150g (MLE) Twarożek z koperkiem 120g (MLE) Powidła 1szt-25g Pomidor sparzony 2szt-100g	Herbata b/c250ml Chleb żytnio-razowy z ziarnami 115g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Twarożek z koperkiem 120g (MLE) Papryka 80g	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) Twarożek z koperkiem 120g (MLE) Powidła 1szt-25g Papryka 80g
	II śniadanie			Jogurt naturalny 1szt-150g (MLE)	Jogurt owocowy 1szt-150g (MLE)
	Obiad	Szczawiowa 300 ml (GLU PSZ, SEL, MLE) Kociołek chłopski z fasolą białą, pieczarkami i papryką, pieczonymi ziemniakami 300g (GLU PSZ,) Surówka koperkowa 150g Herbata malinowa 250ml	Szczawiowa 300 ml (GLU PSZ, SEL, MLE) Kociołek chłopski drobiowy z pomidorami, pieczonymi ziemniakami 300g (GLU PSZ,) Kalafor duszony 150g Herbata malinowa 250ml	Szczawiowa 300 ml (GLU PSZ, SEL, MLE) Kociołek chłopski z fasolą białą, pieczarkami i papryką, pieczonymi ziemniakami 300g (GLU PSZ,) Surówka koperkowa 150g Herbata b/c 250ml	Szczawiowa 300 ml (GLU PSZ, SEL, MLE) Kociołek chłopski z fasolą białą, pieczarkami i papryką, pieczonymi ziemniakami 200g (GLU PSZ,) Surówka koperkowa 100g Herbata malinowa 250ml
	Podwieczerek/ Posiłek			Chleb razowy 70g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 10g (MLE) Wędlina 40g (SOJ) Mix sałat 30g	Pomarańcza 150g
	Kolacja	Herbata 250ml Chleb graham 60g ((GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Sałatka z łososiem i tołpygą - 130g (GLU PSZ, RYB) Ogórek 50g	Herbata 250ml Chleb graham 60g ((GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Sałatka z łososiem i tołpygą - 130g (GLU PSZ, RYB) Mix sałat 50g	Herbata b/c 250ml Chleb graham 90g ((GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Sałatka z łososiem i tołpygą - 130g (GLU PSZ, RYB) Ogórek 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) Sałatka z łososiem i tołpygą -130g (GLU PSZ, RYB) Ogórek 50g
Wt.	Śniadanie	Kawa z mlekiem / Herbata 250ml (MLE) Chleb pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka grahamka 1szt-70g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Jajko 1szt-50g (JAJ) Wędlina 60g (SOJ) Mix sałat 50g Pomarańcza 150g	Kawa z mlekiem / Herbata 250ml (MLE) Chleb pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka grahamka 1szt-70g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Jajko 1szt-50g (JAJ) Wędlina 60g (SOJ) Mix sałat 50g Pomarańcza 150g	Herbata b/c250ml Bułka grahamka 1szt-70g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Jajko 1szt-50g (JAJ) Wędlina 60g (SOJ) Mix sałat 50g	Kawa z mlekiem / Herbata owocowa 250ml (MLE) Bułka grahamka 1szt-70g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Jajko 1szt-50g (JAJ) Wędlina 60g (SOJ) Mix sałat 50g
	II śniadanie			Jogurt naturalny 1szt- 150g (MLE) Pomarańcza 150g	Jogurt owocowy b/c 150g (MLE)

	Obiad	Żurek 300ml (SEL, GLU PSZ, GLU Żyt) Ziemniaki 200g Schab duszony w sosie własnym 100g/120ml (GLU PSZ, MLE) Sałatka z buraczków 150g Herbata dzika róża/ jabłka 250ml	Żurek 300ml (SEL, GLU PSZ, GLU Żyt) Ziemniaki 200g Schab duszony w sosie własnym 100g/120ml (GLU PSZ, MLE) Sałatka z buraczków 150g Herbata dzika róża/ jabłka 250ml	Żurek 300ml (SEL, GLU PSZ, GLU Żyt) Ziemniaki 200g Schab duszony w sosie własnym 100g/120ml (GLU PSZ, MLE) Sałatka z buraczków 150g Herbata b/c 250ml	Żurek 300ml (SEL, GLU PSZ, GLU Żyt) Ziemniaki 100g Schab duszony w sosie własnym 100g/120ml (GLU PSZ, MLE) Sałatka z buraczków 100g Herbata dzika róża/ jabłka 250ml
	Podwieczorek / posiłek			Chleb razowy 70g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 10g (MLE) Ser żółty 30g (MLE) Papryka 30g	Mandarynka 130g
	Kolacja	Herbata 250ml Chleb graham 60g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Wędlina 40g (GLU) Sałatka makaronowa z pomidorami 120g (GLU PSZ, SO2, MLE)	Herbata 250ml Chleb graham 60g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Wędlina 40g (GLU) Sałatka makaronowa z pomidorami 120g (GLU PSZ, SO2, MLE)	Herbata b/c 250ml Chleb graham 90g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Wędlina 40g (GLU) Sałatka makaronowa z pomidorami 120g (GLU PSZ, SO2, MLE)	Herbata owocowa 250ml Chleb graham 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Wędlina 40g (GLU) Sałatka makaronowa z pomidorami 120g (GLU PSZ, SO2, MLE)
Śr	Śniadanie	Herbata 250ml Chleb graham 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka kajzerka 1szt-60g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Koktajl serwatkowy 1szt-250ml (MLE) Wędlina 60g (SOJ) Rukola 10g Rzodkiewka 50g	Herbata 250ml Chleb graham 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka kajzerka 1szt-60g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Koktajl serwatkowy 1szt-250ml (MLE) Wędlina 60g (SOJ) Rukola 10g Pomidor 2szt-100g	Herbata b/c 250ml Chleb graham 90g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Wędlina 60g (SOJ) Rukola 10g Rzodkiewka 50g	Herbata owocowa 250ml Bułka kajzerka 1szt-60g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Wędlina 60g (SOJ) Rukola 10g Rzodkiewka 150g
	II śniadanie			Skyr naturalny 1szt-150g (MLE)	Koktajl serwatkowy 1szt-250ml (MLE)
	Obiad	Kalafiorowa 300ml (GLU PSZ, SEL, MLE) Ryż pełnoziarnisty 200g Roladka z piersi z kurczaka ze szpinakiem w sosie naturalnym 100g/120ml (GLU PSZ, JAJ, MLE) Surówka po żydowsku 150g Herbata owoce leśne 250ml	Kalafiorowa 300ml (GLU PSZ, SEL, MLE) Ryż 200g Roladka z piersi z kurczaka ze szpinakiem w sosie naturalnym 100g/120ml (GLU PSZ, JAJ, MLE) Marchew baby z sezamem 150g Herbata owoce leśne 250ml	Kalafiorowa 300ml (GLU PSZ, SEL, MLE) Ryż pełnoziarnisty 200g Roladka z piersi z kurczaka ze szpinakiem w sosie naturalnym 100g/120ml (GLU PSZ, JAJ, MLE) Surówka po żydowsku 150g Herbata b/c 250ml	Kalafiorowa 300ml (GLU PSZ, SEL, MLE) Ryż pełnoziarnisty 100g Roladka z piersi z kurczaka ze szpinakiem w sosie naturalnym 100g/120ml (GLU PSZ, JAJ, MLE) Surówka po żydowsku 100g Herbata owoce leśne 250ml
	Podwieczorek / posiłek			Chleb razowy 70g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 10g (MLE) Ser żółty 30g (MLE) Mix sałat 30g	Jabłko 150g
	Kolacja	Herbata 250ml Chleb graham 60g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Ser żółty 40g (MLE) Paszтет drobiowy 1szt-50g (SOJ) Konfitura pomidorowa 100g	Herbata 250ml Chleb graham 60g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Twarożek 120g (MLE) Konfitura pomidorowa 100g	Herbata b/c 250ml Chleb graham 90g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Twarożek 60g (MLE) Paszтет drobiowy 1szt-50g (SOJ) Konfitura pomidorowa 100g	Herbata owocowa 250ml Chleb graham 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Ser żółty 40g (MLE) Paszтет drobiowy 1szt-50g (SOJ) Konfitura pomidorowa 100g

Czw .	Śniadanie	Kakao / Herbata 250ml (MLE) Chleb pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka grahamka 1szt-70g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Twarożek z pietruszką 120g (MLE) Papryka 80g Banan 1szt-130g	Kakao / Herbata 250ml (MLE) Chleb pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka grahamka 1szt-70g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Twarożek z pietruszką 120g (MLE) Mix sałat 50g Banan 1szt-130g	Herbata b/c250ml Bułka grahamka 1szt-70g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Twarożek z pietruszką 120g (MLE) Papryka 80g	Kakao / Herbata owocowa 250ml (MLE) Bułka grahamka 1szt-70g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Twarożek z pietruszką 120g (MLE) Papryka 80g
	II śniadanie			Jogurt naturalny 1szt-150g (MLE) Banan 1szt-130g	Jogurt owocowy 1szt-150g (MLE)
	Obiad	Pomidorowa z makaronem 300 ml (GLU PSZ, SEL, MLE) Ziemniaki 200g Kurczak pieczony 150g Surówka meksykańska 150g Herbata malinowa 250ml	Pomidorowa z makaronem 300 ml (GLU PSZ, SEL, MLE) Ziemniaki 200g Kurczak duszony w sosie potrawkowym 150g/120ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Fasolka szparagowa 150g Herbata malinowa 250ml	Pomidorowa z makaronem 300 ml (GLU PSZ, SEL, MLE) Ziemniaki 200g Kurczak duszony 150g Surówka meksykańska 150g Herbata 250ml	Pomidorowa z makaronem 300 ml (GLU PSZ, SEL, MLE) Ziemniaki 100g Kurczak pieczony 150g Surówka meksykańska 100g Herbata malinowa 250ml
	Podwieczorek / posiłek			Chleb razowy 60g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 10g (MLE) Wędlina 40g (SOJ) Rzodkiewka 30g	Banan 1szt-130g
	Kolacja	Herbata 250ml Chleb graham 60g ((GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Wędlina 60g (SOJ) Dżem 1szt-25g Ogórek 50g	Herbata 250ml Chleb graham 60g ((GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Wędlina 60g (SOJ) Dżem 1szt-25g Rukola 10g	Herbata b/c250ml Chleb graham 90g ((GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Wędlina 60g (SOJ) Rukola 10g Ogórek 50g	Herbata owocowa 250ml Chleb graham 30g ((GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Wędlina 60g (SOJ) Dżem 1szt-25g Ogórek 50g
Pt.	Śniadanie	herbata 250ml Chleb pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytnio-razowy z ziarnami 85g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Skyr jagodowy 1szt-150g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem 120g (JAJ, GOR) Rukola 10g Rzodkiewka 50g	herbata 250ml Chleb pszenno-żytni 90g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Skyr jagodowy 1szt-150g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem 120g (JAJ, GOR) Pomidor sparzony 2szt-100g	Herbata b/c 250ml Chleb żytnio-razowy z ziarnami 115g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem 120g (JAJ, GOR) Rukola 10g Rzodkiewka 50g	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) Pasta z jaj z koperkiem 60g (JAJ, GOR) Rukola 10g Rzodkiewka 50g
	II śniadanie			Skyr naturalny 1szt-150g (MLE)	Skyr jagodowy 1szt-150g (MLE)
	Obiad	Krupnik 300ml (MLE,SEL, GLU PSZ) Ziemniaki 200g Ryba smażona 100g (GLU PSZ, RYB, JAJ, MLE) Surówka z kapusty kiszzonej 150g Herbata owoce leśne 250ml	Krupnik 300 ml (MLE,SEL, GLU PSZ) Ziemniaki 200g Ryba duszona w sosie cytrynowo-koperkowym 100g/120ml (GLU PSZ, RYB, JAJ, MLE) Marchew baby duszona z sezamem 150g Herbata owoce leśne 250ml	Krupnik 300ml (MLE,SEL, GLU PSZ) Ziemniaki 200g Ryba duszona w sosie cytrynowo-koperkowym 100g/120ml (GLU PSZ, RYB, JAJ, MLE) Surówka z kapusty kiszzonej 150g Herbata b/c 250ml	Krupnik 300ml (MLE,SEL, GLU PSZ) Ziemniaki 100g Kotlet rybny smażony 100g (GLU PSZ, RYB, JAJ, MLE) Surówka z kapusty kiszzonej 100g Herbata owoce leśne 250ml
	Podwieczorek / posiłek			Chleb razowy 60g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 10g (MLE) Wędlina 30g (SOJ) mix sałat 30g	Pomarańcza 150g

	Kolacja	Herbata 250ml Chleb graham 60g ((GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Twarożek 120g (MLE) Mix sałat 50g Sok pomidorowy 200ml	Herbata 250ml Chleb graham 60g ((GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Twarożek 120g (MLE) Mix sałat 50g Sok pomidorowy 200ml	Herbata b/c250ml Chleb graham 90g ((GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Twarożek 120g (MLE) Mix sałat 50g Sok pomidorowy 200ml	Herbata owocowa 250ml Chleb graham 30g ((GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Twarożek 120g (MLE) Mix sałat 50g Sok pomidorowy 200ml
Sob.	Śniadanie	Kawa z mlekiem / Herbata 250ml (MLE) Chleb pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytnio-razowy z ziarnami 85g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Wędlina 60g (SOJ) Ogórek 50g Mandarynka 130g	Kawa z mlekiem / Herbata 250ml (MLE) Chleb pszenno-żytni 90g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Wędlina 60g (SOJ) Rukola 10g Mandarynka 130g	Herbata b/c250ml Chleb żytnio-razowy z ziarnami 115g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Wędlina 60g (SOJ) Ogórek 50g	Kawa z mlekiem / Herbata 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) Wędlina 60g (SOJ) Twarożek 60g (MLE) Ogórek 50g
	II śniadanie			Jogurt naturalny 1szt-150g (MLE) Mandarynka 130g	Jogurt owocowy 1szt-150g (MLE)
	Obiad	Szpinakowa 300ml (MLE, SEL, GLU PSZ,) Kasza gryczana 200g Potrawka drobiowa duszona z cukinią i marchewką 200g (GLU PSZ, MLE, SEL) Surówka wiejska 150g Herbata dzika róża/ jabłko 250ml	Szpinakowa 300ml (MLE, SEL, GLU PSZ,) Kasza jęczmienna 200g (GLU PSZ) Gulasz drobiowy duszony naturalny 200g (GLU PSZ, MLE, SEL) Fasolka szparagowa 150g Herbata dzika róża/ jabłko 250ml	Szpinakowa 300ml (MLE, SEL, GLU PSZ,) Kasza gryczana 200g Potrawka drobiowa duszona z cukinią i marchewką 200g (GLU PSZ, MLE, SEL) Surówka wiejska 150g Herbata b/c 250ml	Szpinakowa 300ml (MLE, SEL, GLU PSZ,) Kasza gryczana 100g Potrawka drobiowa duszona z cukinią i marchewką 200g (GLU PSZ, MLE, SEL) Surówka wiejska 100g Herbata dzika róża/ jabłko 250ml
	Podwieczorek/positek			Chleb razowy 70g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 10g (MLE) Ser żółty 30g (MLE) Rukola 10g	Mandarynka 130g
	Kolacja	Herbata 250ml Chleb graham 60g ((GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g(MLE) Wędlina 60g (SOJ) Twarożek 60g (MLE) Rzodkiewka 50g	Herbata 250ml Chleb graham 60g ((GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g(MLE) Wędlina 60g (SOJ) Twarożek 60g (MLE) Mix sałat 50g	Herbata b/c 250ml Chleb graham 90g ((GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g(MLE) Twarożek 60g (SOJ) Rzodkiewka 50g	Herbata owocowa 250ml Chleb graham 30g ((GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g(MLE) Wędlina 60g (SOJ) Dżem 1szt-25g Rzodkiewka 50g
nd.	Śniadanie	Kakao / Herbata 250ml (MLE) Chleb pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytnio-razowy z ziarnami 85g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Ser żółty 60g (MLE) Rukola 10g Pomidor 2szt-100g	Kakao / Herbata 250ml (MLE) Chleb pszenno-żytni 90g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Twarożek z koperkiem 120g (MLE) Rukola 10g Pomidor sparzony 2szt-100g	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 Pomidor 2szt-100g	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) Rukola 10g Pomidor 2szt-100g
	II śniadanie			Jogurt naturalny 1szt-150g (MLE)	Jogurt owocowy 1szt-150g (MLE)
	Obiad	Zupa z soczewicy czerwonej 300ml (GLU PSZ, SELMLE) Ziemniaki 200g Pieczeń rzymska w sosie naturalnym 100g/120 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, JAJ) Surówka porowa 150g Herbata owoce leśne 250ml	Koperkowa z zacierką 300ml (GLU PSZ, SELMLE) Ziemniaki 200g Pieczeń rzymska w sosie naturalnym 100g/120 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, JAJ) Brokuły duszone 150g Herbata owoce leśne 250ml	Zupa z soczewicy czerwonej 300ml (GLU PSZ, SELMLE) Ziemniaki 200g Pieczeń rzymska w sosie naturalnym 100g/120 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, JAJ) Surówka porowa 150g Herbata b/c 250ml	Zupa z soczewicy czerwonej 300ml (GLU PSZ, SELMLE) Ziemniaki 100g Pieczeń rzymska w sosie naturalnym 100g/120 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, JAJ) Surówka porowa 100g Herbata owoce leśne 250ml

	Podwieczorki / Posiłki			Chleb razowy 70g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 10g (MLE) Wędlina 40g (SOJ) Ogórek 30g	Jabłko 150g
	Kolacja	Herbata 250ml Chleb graham 60g ((GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Wędlina 60g (SOJ) Dżem 1szt-25g Mix sałat 50g sok wielowarzywny 200ml	Herbata 250ml Chleb graham 60g ((GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Wędlina 60g (SOJ) Dżem 1szt-25g Mix sałat 50g sok wielowarzywny 200ml	Herbata b/c 250ml Chleb graham 90g ((GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Wędlina 60g (SOJ) Mix sałat 50g sok wielowarzywny 200ml	Herbata owocowa 250ml Chleb graham 30g ((GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Wędlina 60g (SOJ) Dżem 1szt-25g Mix sałat 50g sok wielowarzywny 200ml
pon	Śniadanie	herbata 250ml Chleb pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytnio-razowy z ziarnami 85g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Jogurt owocowy 1szt- 1szt-150g (MLE) Twarożek naturalny 120g (MLE) Papryka 80g	herbata 250ml Chleb pszenno-żytni 90g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Jogurt owocowy 1szt- 1szt-150g (MLE) Twarożek z pietruszką 120g (MLE) Pomidor sparzony 2szt-100g	Herbata b/c 250ml Chleb żytnio-razowy z ziarnami 115g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Twarożek z pietruszką 120g (MLE) Papryka 80g	herbata 250ml 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 pietruszką 60g (MLE) Papryka 80g
	II śniadanie			Jogurt naturalny 1szt-150g (MLE) Jabłko 150g	Jogurt owocowy 1szt- 150g (MLE)
	Obiad	Barszcz czerwony 300ml (MLE, SEL, GLU PSZ,) Ryz pełnoziarnisty 200g Gulasz drobiowy duszony w curry 200g (GLU PSZ, MLE, SEL) Fasolka szparagowa 150g Herbata malinowa 250 ml	Barszcz czerwony 300ml (MLE, SEL, GLU PSZ,) Ryz 200g Gulasz drobiowy duszony w curry 200g (GLU PSZ, MLE, SEL) Fasolka szparagowa 150g Herbata malinowa 250 ml	Barszcz czerwony 300ml (MLE, SEL, GLU PSZ,) Ryz pełnoziarnisty 200g Gulasz drobiowy duszony w curry 200g (GLU PSZ, MLE, SEL) Fasolka szparagowa 150g Herbata b/c 250 ml	Barszcz czerwony 300ml (MLE, SEL, GLU PSZ,) Ryz pełnoziarnisty 100g Gulasz drobiowy duszony w curry 200g (GLU PSZ, MLE, SEL) Fasolka szparagowa 150g Herbata malinowa 250 ml
	podwieczorki / Posiłki nocne			Chleb razowy 60g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 10g (MLE) Ser żółty 30g (MLE) Rukola 10g	Mandarynka 130g
	Kolacja	Herbata 250ml Chleb graham 60g ((GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Paprykarz szczeciński 1szt-130g (GLU PSZ, RYB) Ogórek 50g	Herbata 250ml Chleb graham 60g ((GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Paprykarz szczeciński 1szt-130g (GLU PSZ, RYB) Mix sałat 50g	Herbata b/c 250ml Chleb graham 90g ((GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Paprykarz szczeciński 1szt-130g (GLU PSZ, RYB) Ogórek 50g	Herbata owocowa 250ml Chleb graham 30g ((GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Paprykarz szczeciński 1szt-130g (GLU PSZ, RYB) Ogórek 50g