

dieta. 23.05.2025r.  
 STARSZY DIETETYK  
 mgr inż. Magdalena Kwiatkowska

**Jadłospis dekadowy od 03.06. - 23.06.2025r**  
**Szczecin USK2**

| Dzień        | Posiłek              | Dieta podstawowa                                                                                                                                                                                                                                 | Dieta Łatwostrawna                                                                                                                                                                                                                                        | Dieta Cukrzycowa                                                                                                                                                                                                        | Dieta dziecięca                                                                                                                                                                                                                 |
|--------------|----------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Wt.<br>03.06 | Śniadanie            | Kawa z mlekiem /Herbata 250ml (MLE)<br>Chleb pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT)<br>Bułka grahamka 1szt-70g (GLU PSZ, GLU ŻYT)<br>Masło porcjowane 1szt-10g (MLE)<br>wędlina 60g (SOJ)<br>jajko 1szt-50g ( JAJ)<br>mix sałat 50g<br>jabłko 150g | Kawa z mlekiem/ Herbata 250ml (MLE)<br>Chleb pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT)<br>Bułka grahamka 1szt-70g (GLU PSZ, GLU ŻYT)<br>Masło porcjowane 1szt-10g (MLE)<br>wędlina 60g (SOJ)<br>jajko 1szt-50g ( JAJ)<br>mix sałat 50g<br>jabłko gotowane 150g | Herbata b/c250ml<br>Bułka grahamka 1szt-70g (GLU PSZ, GLU ŻYT)<br>Masło porcjowane 1szt-10g (MLE)<br>wędlina 60g (SOJ)<br>jajko 1szt-50g ( JAJ)<br>mix sałat 50g                                                        | Kawa z mlekiem/ Herbata owocowa 250ml (MLE)<br>Bułka grahamka 1szt-70g (GLU PSZ, GLU ŻYT)<br>Masło porcjowane 1szt-10g (MLE)<br>wędlina 60g (SOJ)<br>jajko 1szt-50g ( JAJ)<br>mix sałat 50g                                     |
|              | II śniadanie         |                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                           | Jogurt naturalny 1szt-150g ( MLE)<br>Jabłko 150g                                                                                                                                                                        | Jabłko 150g                                                                                                                                                                                                                     |
|              | Obiad                | Kalafiorowa 300ml (MLE, SEL, GLU PSZ,)<br>Ziemniaki 200g<br>Rolada drobiowa z suszonymi pomidorami i oliwkami w sosie szpinakowym 100g/120ml (GLU PSZ, MLE, JAJ , SO2)<br>Surówka po żydowsku 150g<br>Herbata owoce leśne 250ml                  | Kalafiorowa 300ml (MLE, SEL, GLU PSZ,)<br>Ziemniaki 200g<br>Rolada drobiowa z suszonymi pomidorami i oliwkami w sosie szpinakowym 100g/120ml (GLU PSZ, MLE, JAJ , SO2)<br>Marchew baby z sezamem<br>Herbata owoce leśne 250ml                             | Kalafiorowa 300ml (MLE, SEL, GLU PSZ,)<br>Ziemniaki 200g<br>Rolada drobiowa z suszonymi pomidorami i oliwkami w sosie szpinakowym 100g/120ml (GLU PSZ, MLE, JAJ , SO2)<br>Surówka po żydowsku 150g<br>Herbata b/c 250ml | Kalafiorowa 300ml (MLE, SEL, GLU PSZ,)<br>Ziemniaki 100g<br>Rolada drobiowa z suszonymi pomidorami i oliwkami w sosie szpinakowym 100g/120ml (GLU PSZ, MLE, JAJ , SO2)<br>Surówka po żydowsku 100g<br>Herbata owoce leśne 250ml |
|              | Podwieczorek/posiłek |                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                           | Chleb razowy 60g (GLU PSZ, GLU ŻYT)<br>Masło 10g (MLE)<br>Wędlina 40g ( SOJ)<br>Ogórek 30g                                                                                                                              | Jogurt owocowy 1szt-150g ( MLE)                                                                                                                                                                                                 |
|              | Kolacja              | Herbata 250ml<br>Chleb graham 60g ((GLU PSZ, GLU ŻYT)<br>Chleb pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT)<br>Masło porcjowane 1szt-10g (MLE)<br>Twarożek 120g ( MLE)<br>Dżem 1szt-25g<br>Sok z marchwi 200ml                                           | Herbata 250ml<br>Chleb graham 60g ((GLU PSZ, GLU ŻYT)<br>Chleb pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT)<br>Masło porcjowane 1szt-10g (MLE)<br>Twarożek 120g ( MLE)<br>Dżem 1szt-25g<br>Sok z marchwi 200ml                                                    | Herbata b/c 250ml<br>Chleb graham 90g ((GLU PSZ, GLU ŻYT)<br>Masło porcjowane 1szt-10g (MLE)<br>twarożek naturalny 120g ( MLE)<br>Twarożek 120g ( MLE)<br>Rukola 10g<br>Sok z marchwi 200ml                             | Herbata owocowa 250ml<br>Chleb graham 30g ((GLU PSZ, GLU ŻYT)<br>Chleb pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT)<br>Masło porcjowane 1szt-10g (MLE)<br>Twarożek 120g ( MLE)<br>Dżem 1szt-25g<br>Sok z marchwi 200ml                  |
| Śr<br>04.06. | Śniadanie            | herbata 250ml<br>Chleb graham 30g ((GLU PSZ, GLU ŻYT)<br>Bułka kajzerka 1szt-60g (GLU PSZ )<br>Masło porcjowane 1szt-10g (MLE)<br>Skyr jagodowy 1szt-150g ( MLE)<br>Wędlina 60g ( SOJ)<br>Papryka 80g<br>rukola 10g                              | Herbata 250ml<br>Chleb graham 30g ((GLU PSZ, GLU ŻYT)<br>Bułka kajzerka 1szt-60g (GLU PSZ )<br>Masło porcjowane 1szt-10g (MLE)<br>Skyr jagodowy 1szt-150g ( MLE)<br>Wędlina 60g ( SOJ)<br>rukola 10g                                                      | Herbata b/c 250ml<br>Chleb graham 90g ((GLU PSZ, GLU ŻYT)<br>Masło porcjowane 1szt-10g (MLE)<br>Wędlina 60g ( SOJ)<br>Papryka 80g<br>rukola 10g                                                                         | herbata owocowa 250ml<br>Bułka kajzerka 1szt-60g (GLU PSZ )<br>Masło porcjowane 1szt-10g (MLE)<br>Wędlina 60g ( SOJ)<br>Papryka 80g<br>rukola 10g                                                                               |
|              | II śniadanie         |                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                           | Skyr naturalny 1szt-150g ( MLE)                                                                                                                                                                                         | Skyr jagodowy 1szt-150g ( MLE)                                                                                                                                                                                                  |
|              | Obiad                | Pomidorowa z makaronem 300ml ( GLU PSZ, MLE, SEL)<br>Ziemniaki 200g<br>Filet drobiowy panierowany smażony 100g ( GLU PSZ, MLE, JAJ )<br>Surówka porowa 150g ( JAJ, GOR)<br>Herbata dzika róża/ jabłko 250ml                                      | Pomidorowa z makaronem 300ml ( GLU PSZ, MLE, SEL)<br>Ziemniaki 200g<br>Filet drobiowy duszony w sosie z naturalnym 100g/120ml ( GLU PSZ, MLE, SEL)<br>Bukiet warzyw 150g<br>Herbata dzika róża/ jabłko 250ml                                              | Pomidorowa z makaronem 300ml ( GLU PSZ, MLE, SEL)<br>Ziemniaki 200g<br>Filet drobiowy duszony w sosie naturalnym 100g/120ml ( GLU PSZ, MLE, SEL)<br>Surówka porowa 150g ( JAJ, GOR)<br>Herbata b/c 250ml                | Pomidorowa z makaronem 300ml ( GLU PSZ, MLE, SEL)<br>Ziemniaki 100g<br>Filet drobiowy panierowany smażony 100g ( GLU PSZ, MLE, JAJ )<br>Surówka porowa 100g ( JAJ, GOR)<br>Herbata dzika róża/ jabłko 250ml                     |

|              |                          |                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                  |
|--------------|--------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|              | Podwieczerek/<br>Posiłek |                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                 | Chleb razowy 60g (GLU PSZ, GLU ŻYT)<br>Masło 10g (MLE)<br>Ser żółty 30g (MLE)<br>Mix sałat 30g                                                                                                  | Pomarańcza 150g                                                                                                                                                                                                                                  |
|              | Kolacja                  | Herbata 250ml<br>Chleb graham 60g ((GLU PSZ, GLU ŻYT)<br>Chleb pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT)<br>Masło porcjowane 1szt-10g (MLE)<br>Twarożek 60g (MLE)<br>Wędlina 60g (SOJ)<br>Ogórek 50g                                                                            | Herbata 250ml<br>Chleb graham 60g ((GLU PSZ, GLU ŻYT)<br>Chleb pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT)<br>Masło porcjowane 1szt-10g (MLE)<br>Twarożek 60g (MLE)<br>Wędlina 60g (SOJ)<br>Mix sałat 50g                              | Herbata b/c 250ml<br>Chleb graham 90g ((GLU PSZ, GLU ŻYT)<br>Masło porcjowane 1szt-10g (MLE)<br>Twarożek 60g (MLE)<br>Wędlina 60g (SOJ)<br>Ogórek 50g                                           | Herbata owocowa 250ml<br>Chleb graham 30g ((GLU PSZ, GLU ŻYT)<br>Chleb pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT)<br>Masło porcjowane 1szt-10g (MLE)<br>Twarożek 60g (MLE)<br>Wędlina 60g (SOJ)<br>Ogórek 50g                                          |
| Czw<br>05.06 | Śniadanie                | Kakao / herbata 250ml (MLE)<br>Chleb pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT)<br>Bułka grahamka 1szt-70g (GLU PSZ, GLU ŻYT)<br>Masło porcjowane 1szt-10g (MLE)<br>Ser żółty 60g (MLE)<br>mix sałat 50g<br>pomarańcza 150g                                                      | Kakao / herbata 250ml (MLE)<br>Chleb pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT)<br>Bułka grahamka 1szt-70g (GLU PSZ, GLU ŻYT)<br>Masło porcjowane 1szt-10g (MLE)<br>Twarożek naturalny 120g (MLE)<br>mix sałat 50g<br>pomarańcza 150g | Herbata b/c 250ml<br>Bułka grahamka 1szt-70g (GLU PSZ, GLU ŻYT)<br>Masło porcjowane 1szt-10g (MLE)<br>Ser żółty 60g (MLE)<br>mix sałat 50g                                                      | Kakao / herbata owocowa 250ml (MLE)<br>Bułka grahamka 1szt-70g (GLU PSZ, GLU ŻYT)<br>Masło porcjowane 1szt-10g (MLE)<br>Ser żółty 60g (MLE)<br>mix sałat 50g                                                                                     |
|              | II śniadanie             |                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                 | Jogurt naturalny 1szt-150ml (MLE)<br>pomarańcza 150g                                                                                                                                            | pomarańcza 150g                                                                                                                                                                                                                                  |
|              | Obiad                    | Barszcz biały 300ml (GLU PSZ, SEL, MLE, GLU ŻYT)<br>Kasza gryczana 200g<br>Schab duszony w sosie własnym 100g/120 ml (GLU PSZ, SEL, MLE)<br>Sałatka z buraczków 150g<br>Herbata malinowa 250ml                                                                             | Barszcz biały 300ml (GLU PSZ, SEL, MLE, GLU ŻYT)<br>Kasza jęczmienna 200g (GLU PSZ)<br>Schab duszony w sosie własnym 100g/120 ml (GLU PSZ, SEL, MLE)<br>Sałatka z buraczków 150g<br>Herbata malinowa 250ml                      | Barszcz biały 300ml (GLU PSZ, SEL, MLE, GLU ŻYT)<br>Kasza gryczana 200g<br>Schab duszony w sosie własnym 100g/120 ml (GLU PSZ, SEL, MLE)<br>Sałatka z buraczków 150g<br>Herbata b/c 250ml       | Barszcz biały 300ml (GLU PSZ, SEL, MLE, GLU ŻYT)<br>Kasza gryczana 100g<br>Schab duszony w sosie własnym 100g/120 ml (GLU PSZ, SEL, MLE)<br>Sałatka z buraczków 100g<br>Herbata malinowa 250ml                                                   |
|              | Podwieczerek/<br>Posiłek |                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                 | Chleb razowy 70g (GLU PSZ, GLU ŻYT)<br>Masło 10g (MLE)<br>Wędlina 40g (SOJ)<br>Ogórek 30g                                                                                                       | Jogurt owocowy 1szt-100ml (MLE)                                                                                                                                                                                                                  |
|              | Kolacja                  | Herbata 250ml<br>Chleb graham 60g ((GLU PSZ, GLU ŻYT)<br>Chleb pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT)<br>Masło porcjowane 1szt-10g (MLE)<br>wędlina 40g (SOJ)<br>rukola 10g<br>sałatka jarzynowa 120g (JAJ, GOR)                                                             | Herbata 250ml<br>Chleb pszenno-żytni 90g (GLU PSZ, GLU ŻYT)<br>Masło porcjowane 1szt-10g (MLE)<br>wędlina 40g (SOJ)<br>rukola 10g<br>sałatka jarzynowa 120g (JAJ, GOR)                                                          | Herbata b/c 250ml<br>Chleb graham 90g ((GLU PSZ, GLU ŻYT)<br>Masło porcjowane 1szt-10g (MLE)<br>wędlina 40g (SOJ)<br>rukola 10g<br>sałatka jarzynowa 120g (JAJ, GOR)                            | Herbata owocowa 250ml<br>Chleb pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT)<br>Chleb żytnio-razowy z ziarnami 40g (GLU PSZ, GLU ŻYT)<br>Masło porcjowane 1szt-10g (MLE)<br>wędlina 40g (SOJ)<br>rukola 10g<br>sałatka jarzynowa 60g (JAJ, GOR)           |
| Pt.<br>06.06 | Śniadanie                | Herbata 250ml<br>Chleb pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT)<br>Chleb żytnio-razowy z ziarnami 85g (GLU PSZ, GLU ŻYT)<br>Masło porcjowane 1szt-10g (MLE)<br>Jogurt owocowy 1szt-100g (MLE)<br>Pasta z jaj i ciecierzycy z koperkiem 120g<br>Rukola 10g<br>Pomidor 2szt-100g | Herbata 250ml<br>Chleb pszenno-żytni 90g (GLU PSZ, GLU ŻYT)<br>Masło porcjowane 1szt-10g (MLE)<br>Jogurt owocowy 1szt-100g (MLE)<br>Pasta z jaj z koperkiem 120g<br>Rukola 10g<br>Pomidor sparzony 2szt-100g                    | Herbata b/c 250ml<br>Chleb żytnio-razowy z ziarnami 115g (GLU PSZ, GLU ŻYT)<br>Masło porcjowane 1szt-10g (MLE)<br>Pasta z jaj i ciecierzycy z koperkiem 120g<br>Rukola 10g<br>Pomidor 2szt-100g | Herbata owocowa 250ml<br>Chleb pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT)<br>Chleb żytnio-razowy z ziarnami 40g (GLU PSZ, GLU ŻYT)<br>Masło porcjowane 1szt-10g (MLE)<br>Pasta z jaj i ciecierzycy z koperkiem 120g<br>Rukola 10g<br>Pomidor 2szt-100g |
|              | II śniadanie             |                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                 | Jogurt naturalny 1szt-150g (MLE)                                                                                                                                                                | Jogurt owocowy 1szt-100g (MLE)                                                                                                                                                                                                                   |



|              |                        |                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                  |
|--------------|------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Sob<br>07.06 | Obiad                  | Szpinakowa 300ml (GLU PSZ, SEL, MLE)<br>Ziemniaki 200g<br>Ryba duszona w sosie greckim 100g /120ml ( RYB, SEL, GLU PSZ)<br>Surówka colesław 150 (JAJ, GOR)<br>Herbata owoce leśne 250ml                                                                 | Szpinakowa 300ml (GLU PSZ, SEL, MLE)<br>Ziemniaki 200g<br>Ryba duszona w sosie greckim 100g /120ml ( RYB, SEL, GLU PSZ)<br>Kalafior duszony 150g<br>Herbata owoce leśne 250ml                                        | Szpinakowa 300ml (GLU PSZ, SEL, MLE)<br>Ziemniaki 200g<br>Ryba duszona w sosie greckim 100g /120ml ( RYB, SEL, GLU PSZ)<br>Surówka colesław 150 (JAJ, GOR)<br>Herbata b/c 250ml                        | Szpinakowa 300ml (GLU PSZ, SEL, MLE)<br>Ziemniaki 100g<br>Kotlet rybny smażony 100g ( RYB, MLE, GLU PSZ, JAJ)<br>Surówka colesław 100 (JAJ, GOR)<br>Herbata owoce leśne 250ml                                                                    |
|              | Podwieczorek / posiłek |                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                      | Chleb razowy 70g (GLU PSZ, GLU ŻYT)<br>Masło 10g (MLE)<br>Ser żółty 30h ( MLE)<br>Papryka 30g                                                                                                          | Arbuz 150g                                                                                                                                                                                                                                       |
|              | Kolacja                | Herbata 250ml<br>Chleb graham 60g ((GLU PSZ, GLU ŻYT)<br>Chleb pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT)<br>Masło porcjowane 1szt-10g (MLE)<br>Twarożek naturalny 120g ( MLE)<br>Rzodkiewka 50g                                                              | Herbata 250ml<br>Chleb graham 60g ((GLU PSZ, GLU ŻYT)<br>Chleb pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT)<br>Masło porcjowane 1szt-10g (MLE)<br>Twarożek naturalny 120g ( MLE)<br>Mix sałat 50g                            | Herbata b/c 250ml<br>Chleb graham 90g ((GLU PSZ, GLU ŻYT)<br>Masło porcjowane 1szt-10g (MLE)<br>Twarożek naturalny 120g ( MLE)<br>Rzodkiewka 50g                                                       | Herbata owocowa 250ml<br>Chleb graham 30g ((GLU PSZ, GLU ŻYT)<br>Chleb pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT)<br>Masło porcjowane 1szt-10g (MLE)<br>Twarożek naturalny 120g ( MLE)<br>Rzodkiewka 50g                                               |
|              | Śniadanie              | Kawa z mlekiem/ Herbata 250ml (MLE)<br>Chleb pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT)<br>Chleb żytnio-razowy z ziarnami 85g (GLU PSZ, GLU ŻYT)<br>Masło porcjowane 1szt-10g (MLE)<br>Twarożek 60g ( MLE)<br>Wędlina 60g ( SOJ)<br>Rukola 10g<br>Jabłko 150g | Kawa z mlekiem/ Herbata 250ml (MLE)<br>Chleb pszenno-żytni 90g (GLU PSZ, GLU ŻYT)<br>Masło porcjowane 1szt-10g (MLE)<br>Twarożek 60g ( MLE)<br>Wędlina 60g ( SOJ)<br>Rukola 10g<br>Jabłko gotowane 150g              | Herbata b/c250ml<br>Chleb żytnio-razowy z ziarnami 115g (GLU PSZ, GLU ŻYT)<br>Masło porcjowane 1szt-10g (MLE)<br>Twarożek 60g ( MLE)<br>Wędlina 60g ( SOJ)<br>Rukola 10g                               | Kawa z mlekiem/ Herbata owocowa 250ml (MLE)<br>Chleb pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT)<br>Chleb żytnio-razowy z ziarnami 40g (GLU PSZ, GLU ŻYT)<br>Masło porcjowane 1szt-10g (MLE)<br>Twarożek 60g ( MLE)<br>Wędlina 60g ( SOJ)<br>Rukola 10g |
| Sob<br>07.06 | II śniadanie           |                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                      | Jogurt naturalny 1szt-150g ( MLE)<br>Jabłko 150g                                                                                                                                                       | Jogurt owocowy 1szt-150g ( MLE)                                                                                                                                                                                                                  |
|              | Obiad                  | Jarzynowa 300ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GIU Żyt )<br>Kasza pęczak 200g ( GLU PSZ)<br>Gulasz drobiowy duszony naturalny 200g ( SEL MLE, GLU PSZ, )<br>Sałatka z czerwonej kapusty 150g<br>Herbata malinowa 250ml                                             | Jarzynowa 300ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GIU Żyt )<br>Kasza jęczmienna 200g ( GLU PSZ)<br>Gulasz drobiowy duszony naturalny 200g ( SEL MLE, GLU PSZ, )<br>Marche baby duszona z pietruszką 150g<br>Herbata malinowa 250ml | Jarzynowa 300ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GIU Żyt )<br>Kasza pęczak 200g ( GLU PSZ)<br>Gulasz drobiowy duszony naturalny 200g ( SEL MLE, GLU PSZ, )<br>Sałatka z czerwonej kapusty 150g<br>Herbata b/c 250ml | Jarzynowa 300ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GIU Żyt )<br>Kasza jęczmienna 100g ( GLU PSZ)<br>Gulasz drobiowy duszony naturalny 200g ( SEL MLE, GLU PSZ, )<br>Sałatka z czerwonej kapusty 100g<br>Herbata malinowa 250ml                                  |
|              | Podwieczorek / posiłek |                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                      | Chleb razowy 70g (GLU PSZ, GLU ŻYT)<br>Masło 10g (MLE)<br>Ser żółty 30g ( MLE)<br>Rzodkiewka 30g                                                                                                       | Jabłko 150g                                                                                                                                                                                                                                      |
|              | Kolacja                | Herbata 250ml<br>Chleb graham 60g ((GLU PSZ, GLU ŻYT)<br>Chleb pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT)<br>Masło porcjowane 1szt-10g (MLE)<br>wędlina 40g ( SOJ)<br>sałatka bawarska 120g ( JAJ, GOR)                                                       | Herbata 250ml<br>Chleb graham 60g ((GLU PSZ, GLU ŻYT)<br>Chleb pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT)<br>Masło porcjowane 1szt-10g (MLE)<br>wędlina 40g ( SOJ)<br>sałatka bawarska 120g ( JAJ, GOR)                    | Herbata b/c 250ml<br>Chleb graham 90g ((GLU PSZ, GLU ŻYT)<br>Masło porcjowane 1szt-10g (MLE)<br>wędlina 40g ( SOJ)<br>sałatka bawarska 120g ( JAJ, GOR)                                                | Herbata owocowa 250ml<br>Chleb graham 30g ((GLU PSZ, GLU ŻYT)<br>Chleb pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT)<br>Masło porcjowane 1szt-10g (MLE)<br>wędlina 40g ( SOJ)<br>sałatka bawarska 60g ( JAJ, GOR)                                         |

|              |                        |                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|--------------|------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Nd.<br>08.06 | Śniadanie              | Kakao/ Herbata 250ml (MLE)<br>Chleb pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT)<br>Chleb żytnio-razowy z ziarnami 85g (GLU PSZ, GLU ŻYT)<br>Masło porcjowane 1szt-10g (MLE)<br>Ser żółty 60g (MLE)<br>Rukola 10g<br>Pomidor 2szt-100g                                     | Kakao/ Herbata 250ml (MLE)<br>Chleb pszenno-żytni 90g (GLU PSZ, GLU ŻYT)<br>Masło porcjowane 1szt-10g (MLE)<br>Twarożek naturalny 120g (MLE)<br>Rukola 10g<br>Pomidor sparzony 2szt-100g                              | Herbata b/c250ml<br>Chleb żytnio-razowy z ziarnami 115g (GLU PSZ, GLU ŻYT)<br>Masło porcjowane 1szt-10g (MLE)<br>Ser żółty 60g (MLE)<br>Rukola 10g<br>Pomidor 2szt-100g                | Kakao/ Herbata owocowa 250ml (MLE)<br>Chleb pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT)<br>Chleb żytnio-razowy z ziarnami 40g (GLU PSZ, GLU ŻYT)<br>Masło porcjowane 1szt-10g (MLE)<br>Ser żółty 60g (MLE)<br>Rukola 10g<br>Pomidor 2szt-100g                                     |
|              | II śniadanie           |                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                       | Jogurt naturalny 1szt-150g (MLE)                                                                                                                                                       | Skyr jagodowy 1szt-150g (MLE)                                                                                                                                                                                                                                              |
|              | Obiad                  | Grochowa 300ml (MLE, GLU PSZ, SEL)<br>Ryż pełnoziarnisty 200g<br>Klopsiki drobiowe w sosie koperkowym 100g/120ml (GLU PSZ, MLE, JAJ, SEL)<br>Surówka wiejska 150g<br>Herbata dzika róża/ jabłko 250ml                                                              | Pietruszkowa z zacierką 300ml (MLE, GLU PSZ, SEL)<br>Ryż 200g<br>Klopsiki drobiowe w sosie koperkowym 100g/120ml (GLU PSZ, MLE, JAJ, SEL)<br>Bukiet warzyw 150g<br>Herbata dzika róża/ jabłko 250ml                   | Grochowa 300ml (MLE, GLU PSZ, SEL)<br>Ryż pełnoziarnisty 200g<br>Klopsiki drobiowe w sosie koperkowym 100g/120ml (GLU PSZ, MLE, JAJ, SEL)<br>Surówka wiejska 150g<br>Herbata b/c 250ml | Grochowa 300ml (MLE, GLU PSZ, SEL)<br>Ryż pełnoziarnisty 100g<br>Klopsiki drobiowe w sosie koperkowym 100g/120ml (GLU PSZ, MLE, JAJ, SEL)<br>Surówka wiejska 100g<br>Herbata dzika róża/ jabłko 250ml                                                                      |
|              | Podwieczorek / posiłek |                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                       | Chleb razowy 60g (GLU PSZ, GLU ŻYT)<br>Masło 10g (MLE)<br>Wędlina 40g (SOJ)<br>Papryka 30g                                                                                             | Pomarańcza 150g                                                                                                                                                                                                                                                            |
|              | Kolacja                | Herbata 250ml<br>Chleb graham 60g ((GLU PSZ, GLU ŻYT)<br>Chleb pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT)<br>Masło porcjowane 1szt-10g (MLE)<br>Wędlina 60g (SOJ)<br>Mix sałat 50g<br>Sok wielowarzywny 200ml                                                            | Herbata 250ml<br>Chleb graham 60g ((GLU PSZ, GLU ŻYT)<br>Chleb pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT)<br>Masło porcjowane 1szt-10g (MLE)<br>Wędlina 60g (SOJ)<br>Mix sałat 50g<br>Sok wielowarzywny 200ml               | Herbata b/c250ml<br>Chleb graham 90g ((GLU PSZ, GLU ŻYT)<br>Masło porcjowane 1szt-10g (MLE)<br>Wędlina 60g (SOJ)<br>Mix sałat 50g<br>Sok wielowarzywny 200ml                           | Herbata owocowa 250ml<br>Chleb graham 30g ((GLU PSZ, GLU ŻYT)<br>Chleb pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT)<br>Masło porcjowane 1szt-10g (MLE)<br>Wędlina 60g (SOJ)<br>Mix sałat 50g<br>Sok wielowarzywny 200ml                                                            |
| Pon<br>09.06 | Śniadanie              | herbata 250ml<br>Chleb pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT)<br>Chleb żytnio-razowy z ziarnami 85g (GLU PSZ, GLU ŻYT)<br>Masło porcjowane 1szt-10g (MLE)<br>Jogurt naturalny 1szt-150ml (MLE)<br>Twarożek z koperkiem 120g (MLE)<br>Dżem 1szt-25g<br>Rzodkiewka 50g | herbata 250ml<br>Chleb pszenno-żytni 90g (GLU PSZ, GLU ŻYT)<br>Masło porcjowane 1szt-10g (MLE)<br>Jogurt naturalny 1szt-150ml (MLE)<br>Twarożek z koperkiem 120g (MLE)<br>Dżem 1szt-25g<br>Pomidor sparzony 2szt-100g | Herbata b/c 250ml<br>Chleb żytnio-razowy z ziarnami 115g (GLU PSZ, GLU ŻYT)<br>Masło porcjowane 1szt-10g (MLE)<br>Twarożek z koperkiem 120g (MLE)<br>Rzodkiewka 50g                    | herbata owocowa 250ml<br>Chleb pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT)<br>Chleb żytnio-razowy z ziarnami 40g (GLU PSZ, GLU ŻYT)<br>Masło porcjowane 1szt-10g (MLE)<br>Jogurt naturalny 1szt-150ml (MLE)<br>Twarożek z koperkiem 120g (MLE)<br>Dżem 1szt-25g<br>Rzodkiewka 50g |
|              | II śniadanie           |                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                       | Jogurt naturalny 1szt-150 ml (MLE)                                                                                                                                                     | Jogurt owocowy 1szt-150ml (MLE)                                                                                                                                                                                                                                            |
|              | Obiad                  | Żurek 300ml (MLE,SEL, GLU PSZ)<br>Makaron pełnoziarnisty 200g (GLU PSZ)<br>Sos mięsny pomidorowy z soczewicą 200g (GLU PSZ, MLE, SEL)<br>Fasolka szparagowa 150g<br>Herbata owoce leśne 250ml                                                                      | Żurek 300ml (MLE,SEL, GLU PSZ)<br>Makaron penne 200g (GLU PSZ)<br>Sos mięsny pomidorowy z ala bolognese 200g (GLU PSZ, MLE, SEL)<br>Fasolka szparagowa 150g<br>Herbata owoce leśne 250ml                              | Żurek 300ml (MLE,SEL, GLU PSZ)<br>Makaron pełnoziarnisty 200g (GLU PSZ)<br>Sos mięsny pomidorowy z soczewicą 200g (GLU PSZ, MLE, SEL)<br>Fasolka szparagowa 150g<br>Herbata b/c 250ml  | Żurek 300ml (MLE,SEL, GLU PSZ)<br>Makaron pełnoziarnisty 100g (GLU PSZ)<br>Sos mięsny pomidorowy z soczewicą 200g (GLU PSZ, MLE, SEL)<br>Fasolka szparagowa 100g<br>Herbata owoce leśne 250ml                                                                              |
|              | Podwieczorek / posiłek |                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                       | Chleb razowy 60g (GLU PSZ, GLU ŻYT)<br>Masło 10g (MLE)<br>Ser żółty 30 (MLE)<br>Rukola 10g                                                                                             | Jabłko 150g                                                                                                                                                                                                                                                                |



|             |                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-------------|----------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|             | Kolacja              | Herbata 250ml<br>Chleb graham 60g (( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Chleb pszenno-żytni 30g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Masło porcjowane 1szt-10g ( <b>MLE</b> )<br>Paprykarz szczeciński 1szt-130g ( <b>GLU PSZ, RYB, SEL</b> )<br>Ogórek 50g                                                    | Herbata 250ml<br>Chleb graham 60g (( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Chleb pszenno-żytni 30g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Masło porcjowane 1szt-10g ( <b>MLE</b> )<br>Paprykarz szczeciński 1szt-130g ( <b>GLU PSZ, RYB, SEL</b> )<br>Mix sałat 50g                                                           | Herbata b/c250ml<br>Chleb graham 90g (( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Masło porcjowane 1szt-10g ( <b>MLE</b> )<br>Paprykarz szczeciński 1szt-130g ( <b>GLU PSZ, RYB, SEL</b> )<br>Ogórek 50g  | Herbata owocowa 250ml<br>Chleb graham 30g (( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Chleb pszenno-żytni 30g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Masło porcjowane 1szt-10g ( <b>MLE</b> )<br>Paprykarz szczeciński 1szt-130g ( <b>GLU PSZ, RYB, SEL</b> )<br>Ogórek 50g |
| Wt<br>10.06 | Śniadanie            | Kawa z mlekiem / Herbata 250ml ( <b>MLE</b> )<br>Chleb pszenno-żytni 30g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Bułka grahamka 1szt-70g ( <b>GLU PSZ, )</b><br>Masło porcjowane 1szt-10g ( <b>MLE</b> )<br>wędlina 60g ( <b>SOJ</b> )<br>jajko 1szt-50g ( <b>JAJ</b> )<br>mix sałat 50g<br>banan 1szt-130g | Kawa z mlekiem/ Herbata 250ml ( <b>MLE</b> )<br>Bułka grahamka 1szt-70g ( <b>GLU PSZ, )</b><br>Chleb pszenno-żytni 30g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Masło porcjowane 1szt-10g ( <b>MLE</b> )<br>wędlina 60g ( <b>SOJ</b> )<br>jajko 1szt-50g ( <b>JAJ</b> )<br>mix sałat 50g<br>banan 1szt-130g            | Herbata b/c250ml<br>Bułka grahamka 1szt-70g ( <b>GLU PSZ, )</b><br>Masło porcjowane 1szt-10g ( <b>MLE</b> )<br>wędlina 60g ( <b>SOJ</b> )<br>jajko 1szt-50g ( <b>JAJ</b> )<br>mix sałat 50g  | Kawa z mlekiem / Herbata 250ml ( <b>MLE</b> )<br>Bułka grahamka 1szt-70g ( <b>GLU PSZ, )</b><br>Masło porcjowane 1szt-10g ( <b>MLE</b> )<br>wędlina 60g ( <b>SOJ</b> )<br>jajko 1szt-50g ( <b>JAJ</b> )<br>mix sałat 50g                                |
|             | II śniadanie         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Jogurt naturalny 1szt-150 ml ( <b>MLE</b> )<br>banan 1szt-130g                                                                                                                               | banan 1szt-130g)                                                                                                                                                                                                                                        |
|             | Obiad                | Pomidorowa z ryżem 300ml ( <b>GLU PSZ, SEL, MLE</b> )<br>ziemniaki 200g<br>kurczak pieczony 150g<br>surówka meksykańska 150g<br>herbata owoce leśne 250 ml                                                                                                                                         | Pomidorowa z ryżem 300ml ( <b>GLU PSZ, SEL, MLE</b> )<br>ziemniaki 200g<br>kurczak duszony w sosie potrawkowym 150g/120ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> )<br>brokuły duszone 150g<br>herbata owoce leśne 250 ml                                                                                                 | Pomidorowa z ryżem 300ml ( <b>GLU PSZ, SEL, MLE</b> )<br>ziemniaki 200g<br>kurczak duszony 150g<br>surówka meksykańska 150g<br>herbata b/c 250 ml                                            | Pomidorowa z ryżem 300ml ( <b>GLU PSZ, SEL, MLE</b> )<br>ziemniaki 100g<br>kurczak pieczony 150g<br>surówka meksykańska 100g<br>herbata owoce leśne 250 ml                                                                                              |
|             | Podwieczorek/posiłek |                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Chleb razowy 70g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Masło 10g ( <b>MLE</b> )<br>Wędlina 40g ( <b>SOJ</b> )<br>Ogórek 30g                                                                         | Skyr jagodowy 1szt-150g ( <b>MLE</b> )                                                                                                                                                                                                                  |
|             | Kolacja              | Herbata 250ml<br>Chleb graham 60g (( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Chleb pszenno-żytni 30g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Masło porcjowane 1szt-10g ( <b>MLE</b> )<br>Pasta twarogowa z szpinakiem 120g ( <b>MLE</b> )<br>Sok wielowarzywny 200ml                                                   | Herbata 250ml<br>Chleb graham 60g (( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Chleb pszenno-żytni 30g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Masło porcjowane 1szt-10g( <b>MLE</b> )<br>Pasta twarogowa z szpinakiem 120g ( <b>MLE</b> )<br>Sok wielowarzywny 200ml                                                              | Herbata b/c 250ml<br>Chleb graham 90g (( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Masło porcjowane 1szt-10g( <b>MLE</b> )<br>Pasta twarogowa z szpinakiem 120g ( <b>MLE</b> )<br>Sok wielowarzywny 200ml | Herbata owocowa 250ml<br>Chleb graham 30g (( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Chleb pszenno-żytni 30g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Masło porcjowane 1szt-10g( <b>MLE</b> )<br>Pasta twarogowa z szpinakiem 120g ( <b>MLE</b> )<br>Sok wielowarzywny 200ml |
| Śr<br>11.06 | Śniadanie            | Herbata 250ml ( <b>MLE</b> )<br>Chleb pszenno-żytni 30g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Bułka grahamka 1szt-70g ( <b>GLU PSZ, )</b><br>Masło porcjowane 1szt-10g ( <b>MLE</b> )<br>Jogurt owocowy bez cukru 1szt-150g ( <b>MLE</b> )<br>Wędlina 60g ( <b>SOJ</b> )<br>Mix sałat 50g<br>Ogórek 50g   | Herbata 250ml ( <b>MLE</b> )<br>Chleb pszenno-żytni 30g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Bułka grahamka 1szt-70g ( <b>GLU PSZ, )</b><br>Masło porcjowane 1szt-10g ( <b>MLE</b> )<br>Jogurt owocowy bez cukru 1szt-150g ( <b>MLE</b> )<br>Wędlina 60g ( <b>SOJ</b> )<br>Rukola 10g<br>Pomidor sparzony2szt-100g | Herbata b/c 250ml<br>Bułka grahamka 1szt-70g ( <b>GLU PSZ, )</b><br>Masło porcjowane 1szt-10g ( <b>MLE</b> )<br>Wędlina 60g ( <b>SOJ</b> )<br>Mix sałat 50g<br>Ogórek 50g                    | Herbata owocowa 250ml ( <b>MLE</b> )<br>Bułka grahamka 1szt-70g ( <b>GLU PSZ, )</b><br>Masło porcjowane 1szt-10g ( <b>MLE</b> )<br>Wędlina 60g ( <b>SOJ</b> )<br>Mix sałat 50g<br>Ogórek 50g                                                            |
|             | II śniadanie         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Jogurt owocowy bez cukru 1szt-150g ( <b>MLE</b> )                                                                                                                                            | Jogurt owocowy bez cukru 1szt-150g ( <b>MLE</b> )                                                                                                                                                                                                       |

|              |                      |                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                         |
|--------------|----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Czw<br>12.06 | Obiad                | Barszcz czerwony 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> )<br>Ziemniaki 200g<br>Kotlet mielony 100g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE</b> )<br>Marchew z groszkiem 150g<br>Herbata malinowa 250ml                                                                                  | Barszcz czerwony 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> )<br>Ziemniaki 200g<br>Pieczeń rzymska wieprzowa pieczona w sosie naturalnym 100g/120ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE</b> )<br>Surówka z marchwi 150g ( <b>MLE</b> )<br>Herbata malinowa 250ml                        | Barszcz czerwony 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> )<br>Ziemniaki 200g<br>Pieczeń rzymska wieprzowa pieczona w sosie naturalnym 100g/120ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE</b> )<br>Surówka z marchwi 150g ( <b>MLE</b> )<br>Herbata b/c 250ml | Barszcz czerwony 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> )<br>Ziemniaki 100g<br>Kotlet mielony 100g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE</b> )<br>Marchew z groszkiem 100g<br>Herbata malinowa 250ml                                                                        |
|              | Podwieczorek/Posiłek |                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                   | Chleb razowy 70g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Masło 10g ( <b>MLE</b> )<br>Ser żółty 30g ( <b>MLE</b> )<br>Papryka 30g                                                                                                               | Jabłko 150g                                                                                                                                                                                                                                             |
|              | Kolacja              | Herbata 250ml<br>Chleb graham 60g (( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Chleb pszenno-żytni 30g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Masło porcjowane 1szt-10g ( <b>MLE</b> )<br>Jajko 1szt-50g ( <b>JAJ</b> )<br>wędlina 60 g ( <b>SOJ</b> )<br>rukola 10g                   | Herbata 250ml<br>Chleb graham 60g (( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Chleb pszenno-żytni 30g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Masło porcjowane 1szt-10g ( <b>MLE</b> )<br>Jajko 1szt-50g ( <b>JAJ</b> )<br>wędlina 60 g ( <b>SOJ</b> )<br>rukola 10g                   | Herbata b/c 250ml<br>Chleb graham 90g (( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Masło porcjowane 1szt-10g ( <b>MLE</b> )<br>Jajko 1szt-50g ( <b>JAJ</b> )<br>wędlina 60 g ( <b>SOJ</b> )<br>rukola 10g                                          | Herbata owocowa 250ml<br>Chleb graham 30g (( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Chleb pszenno-żytni 30g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Masło porcjowane 1szt-10g ( <b>MLE</b> )<br>Jajko 1szt-50g ( <b>JAJ</b> )<br>wędlina 60 g ( <b>SOJ</b> )<br>rukola 10g |
|              | Śniadanie            | Kakao/ herbata 250ml ( <b>MLE</b> )<br>Chleb pszenno-żytni 30g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Bułka grahamka 1szt-70g ( <b>GLU PSZ, )</b><br>Masło porcjowane 1szt-10g ( <b>MLE</b> )<br>Twarożek z pietruszką 120g ( <b>MLE</b> )<br>Mix sałat 50g<br>Arbuz 150g | Kakao/ herbata 250ml ( <b>MLE</b> )<br>Chleb pszenno-żytni 30g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Bułka grahamka 1szt-70g ( <b>GLU PSZ, )</b><br>Masło porcjowane 1szt-10g ( <b>MLE</b> )<br>Twarożek z pietruszką 120g ( <b>MLE</b> )<br>Mix sałat 50g<br>Arbuz 150g | Herbata b/c 250ml<br>Bułka grahamka 1szt-70g ( <b>GLU PSZ, )</b><br>Masło porcjowane 1szt-10g ( <b>MLE</b> )<br>Twarożek z pietruszką 120g ( <b>MLE</b> )<br>Mix sałat 50g                                                            | Kakao/ herbata owocowa 250ml ( <b>MLE</b> )<br>Bułka grahamka 1szt-70g ( <b>GLU PSZ, )</b><br>Masło porcjowane 1szt-10g ( <b>MLE</b> )<br>Twarożek z pietruszką 60g ( <b>MLE</b> )<br>Mix sałat 50g                                                     |
|              | II śniadanie         |                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                   | Jogurt naturalny 1szt-150 ml ( <b>MLE</b> )<br>Arbuz 150g                                                                                                                                                                             | Arbuz 150g                                                                                                                                                                                                                                              |
|              | Obiad                | Szczawiowa 300ml ( <b>GLU PSZ, SELMLE</b> )<br>Kasza jęczmienna 200g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Wątróbka drobiowa z cebulką w sosie 200g ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> )<br>sałatka z czerwonej kapusty 150g<br>Herbata dzika róża/ jabłko 250 ml                         | Szczawiowa 300ml ( <b>GLU PSZ, SELMLE</b> )<br>Kasza jęczmienna 200g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Gulasz drobiowy naturalny 200g ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> )<br>Kalafior duszony 150g<br>Herbata dzika róża/ jabłko 250 ml                                              | Szczawiowa 300ml ( <b>GLU PSZ, SELMLE</b> )<br>Kasza jęczmienna 200g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Gulasz drobiowy naturalny 200g ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> )<br>sałatka z czerwonej kapusty 150g<br>Herbata b/c 250 ml                      | Szczawiowa 300ml ( <b>GLU PSZ, SELMLE</b> )<br>Kasza jęczmienna 100g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Gulasz drobiowy naturalny 200g ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> )<br>sałatka z czerwonej kapusty 100g<br>Herbata dzika róża/ jabłko 250 ml                         |
|              | Podwieczorek/Posiłek |                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                   | Chleb razowy 60g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Masło 10g ( <b>MLE</b> )<br>Ser żółty 30g ( <b>MLE</b> )<br>Rukola 10g                                                                                                                | Jogurt owocowy 1szt-150g ( <b>MLE</b> )                                                                                                                                                                                                                 |
|              | Kolacja              | Herbata 250ml<br>Chleb graham 60g (( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Chleb pszenno-żytni 30g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Masło porcjowane 1szt-10g ( <b>MLE</b> )<br>Wędlina 40g ( <b>SOJ</b> )<br>Sałatka bawarska 120g ( <b>JAJ, GOR</b> )                      | Herbata 250ml<br>Chleb graham 60g (( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Chleb pszenno-żytni 30g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Masło porcjowane 1szt-10g ( <b>MLE</b> )<br>Wędlina 40g ( <b>SOJ</b> )<br>Sałatka bawarska 120g ( <b>JAJ, GOR</b> )                      | Herbata b/c 250ml<br>Chleb graham 90g (( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Masło porcjowane 1szt-10g ( <b>MLE</b> )<br>Wędlina 40g ( <b>SOJ</b> )<br>Sałatka bawarska 120g ( <b>JAJ, GOR</b> )                                             | Herbata owocowa 250ml<br>Chleb graham 30g (( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Chleb pszenno-żytni 30g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Masło porcjowane 1szt-10g ( <b>MLE</b> )<br>Wędlina 40g ( <b>SOJ</b> )<br>Sałatka bawarska 120g ( <b>JAJ, GOR</b> )    |



|              |                      |                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                           |
|--------------|----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Pt<br>13.06  | Śniadanie            | Herbata 250ml<br>Chleb pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT)<br>Chleb żytnio-razowy z ziarnami 85g (GLU PSZ, GLU ŻYT)<br>Masło porcjowane 1szt-10g (MLE)<br>Jogurt naturalny 1szt-150g (MLE)<br>Jajko 1szt-50g (JAJ)<br>Wędlina 60g (SOJ)<br>Rukola 10g<br>Papryka 80g | Herbata 250ml<br>Chleb pszenno-żytni 90g (GLU PSZ, GLU ŻYT)<br>Masło porcjowane 1szt-10g (MLE)<br>Jogurt naturalny 1szt-150g (MLE)<br>Jajko 1szt-50g (JAJ)<br>Wędlina 60g (SOJ)<br>Rukola 10g<br>Pomidor sparzony 2szt-100g      | Herbata b/c250ml<br>Chleb żytnio-razowy z ziarnami 115g (GLU PSZ, GLU ŻYT)<br>Masło porcjowane 1szt-10g (MLE)<br>Jajko 1szt-50g (JAJ)<br>Wędlina 60g (SOJ)<br>Rukola 10g<br>Papryka 80g                       | Herbata owocowa 250ml<br>Chleb pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT)<br>Chleb żytnio-razowy z ziarnami 40g (GLU PSZ, GLU ŻYT)<br>Masło porcjowane 1szt-10g (MLE)<br>Jajko 1szt-50g (JAJ)<br>Wędlina 60g (SOJ)<br>Rukola 10g<br>Papryka 80g |
|              | II śniadanie         |                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                  | Jogurt naturalny 1szt-150g (MLE)                                                                                                                                                                              | Jogurt owocowy 1szt-150g (MLE)                                                                                                                                                                                                            |
|              | Obiad                | Zupa z soczewicy czerwonej 300ml (GLU PSZ, SEL, MLE)<br>Ziemniaki 200g<br>Ryba panierowana smażona 100g (RYB, JAJ, MLE, GLU PSZ)<br>Surówka z kapusty kiszonej 150g<br>Herbata malinowa 250ml                                                                         | Krupnik 300ml (GLU PSZ, SEL, MLE)<br>Ziemniaki 200g<br>Ryba duszona w sosie cytrynowo-koperkowym (RYB, JAJ, MLE, GLU PSZ)<br>Fasolka szparagowa 150g<br>Herbata malinowa 250ml                                                   | Zupa z soczewicy czerwonej 300ml (GLU PSZ, SEL, MLE)<br>Ziemniaki 200g<br>Ryba duszona w sosie cytrynowo-koperkowym (RYB, JAJ, MLE, GLU PSZ)<br>Surówka z kapusty kiszonej 150g<br>Herbata malinowa 250ml     | Zupa z soczewicy czerwonej 300ml (GLU PSZ, SEL, MLE)<br>Ziemniaki 100g<br>Kotlet rybny panierowana smażona 100g (RYB, JAJ, MLE, GLU PSZ)<br>Surówka z kapusty kiszonej 100g<br>Herbata malinowa 250ml                                     |
|              | Podwieczorek/Posiłek |                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                  | Chleb razowy 60g (GLU PSZ, GLU ŻYT)<br>Masło 10g (MLE)<br>Wędlina 40g (SOJ)<br>Rzodkiewka 30g                                                                                                                 | Pomarańcza 150g                                                                                                                                                                                                                           |
|              | Kolacja              | Herbata 250ml<br>Chleb graham 60g ((GLU PSZ, GLU ŻYT)<br>Chleb pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT)<br>Masło porcjowane 1szt-10g (MLE)<br>Twarożek 120g (MLE)<br>Dżem 1szt-25g<br>Sok pomidorowy 200ml                                                                | Herbata 250ml<br>Chleb graham 60g ((GLU PSZ, GLU ŻYT)<br>Chleb pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT)<br>Masło porcjowane 1szt-10g (MLE)<br>Twarożek 120g (MLE)<br>Dżem 1szt-25g<br>Sok pomidorowy 200ml                           | Herbata b/c 250ml<br>Chleb graham 90g ((GLU PSZ, GLU ŻYT)<br>Masło porcjowane 1szt-10g (MLE)<br>Twarożek 120g (MLE)<br>Sok pomidorowy 200ml                                                                   | Herbata owocowa 250ml<br>Chleb graham 30g ((GLU PSZ, GLU ŻYT)<br>Chleb pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT)<br>Masło porcjowane 1szt-10g (MLE)<br>Twarożek 120g (MLE)<br>Dżem 1szt-25g<br>Sok pomidorowy 200ml                            |
|              |                      |                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                           |
| Sob<br>14.06 | Śniadanie            | Kawa z mlekiem/ Herbata 250ml (MLE)<br>Chleb pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT)<br>Chleb żytnio-razowy z ziarnami 85g (GLU PSZ, GLU ŻYT)<br>Masło porcjowane 1szt-10g (MLE)<br>Wędlina 60g (SOJ)<br>Mix sałat 50g                                                   | Kawa z mlekiem/ Herbata 250ml (MLE)<br>Chleb pszenno-żytni 90g (GLU PSZ, GLU ŻYT)<br>Masło porcjowane 1szt-10g (MLE)<br>Wędlina 60g (SOJ)<br>Mix sałat 50g                                                                       | Herbata b/c250ml<br>Chleb żytnio-razowy z ziarnami 115g (GLU PSZ, GLU ŻYT)<br>Masło porcjowane 1szt-10g (MLE)<br>Wędlina 60g (SOJ)<br>Mix sałat 50g                                                           | Herbata owocowa 250ml<br>Chleb pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT)<br>Chleb żytnio-razowy z ziarnami 40g (GLU PSZ, GLU ŻYT)<br>Masło porcjowane 1szt-10g (MLE)<br>Wędlina 60g (SOJ)<br>Mix sałat 50g                                     |
|              | II śniadanie         |                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                  | Jogurt naturalny 1szt-150g (MLE)                                                                                                                                                                              | Skyr jagodowy 1szt-150g (MLE)                                                                                                                                                                                                             |
|              | Obiad                | Barszcz biały 300ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GIU Żyt)<br>Kasza pęczak 200g (GLU PSZ)<br>Potrawka drobiowa duszony z cukinia i marchewką 200g (SEL MLE, GLU PSZ, )<br>Sałatka z buraczków 150g<br>Herbata dzika róża/ jabłko 250ml                                          | Barszcz biały 300ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GIU Żyt)<br>Kasza jęczmienna 200g (GLU PSZ)<br>Potrawka drobiowa duszony z cukinia i marchewką 200g (SEL MLE, GLU PSZ, )<br>Sałatka z buraczków 150g<br>Herbata dzika róża/ jabłko 250ml | Barszcz biały 300ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GIU Żyt)<br>Kasza pęczak 200g (GLU PSZ)<br>Potrawka drobiowa duszony z cukinia i marchewką 200g (SEL MLE, GLU PSZ, )<br>Sałatka z buraczków 150g<br>Herbata b/c 250ml | Barszcz biały 300ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GIU Żyt)<br>Kasza jęczmienna 100g (GLU PSZ)<br>Potrawka drobiowa duszony z cukinia i marchewką 200g (SEL MLE, GLU PSZ, )<br>Sałatka z buraczków 100g<br>Herbata dzika róża/ jabłko 250ml          |
|              | Podwieczorek/Posiłek |                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                  | Chleb razowy 60g (GLU PSZ, GLU ŻYT)<br>Masło 10g (MLE)<br>Ser żółty 30g (MLE)<br>Rzodkiewka 30g                                                                                                               | Jabłko 150g                                                                                                                                                                                                                               |

|                  |                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                               |
|------------------|----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                  | Kolacja              | Herbata 250ml<br>Chleb graham 60g (( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Chleb pszenno-żytni 30g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Masło porcjowane 1szt-10g ( <b>MLE</b> )<br>Pasta twarogowa z suszonymi pomidorami 120g ( <b>MLE, SO2</b> )<br>Jabłko 150g                                           | Herbata 250ml<br>Chleb graham 60g (( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Chleb pszenno-żytni 30g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Masło porcjowane 1szt-10g ( <b>MLE</b> )<br>Pasta twarogowa z suszonymi pomidorami 120g ( <b>MLE, SO2</b> )<br>Jabłko gotowane 150g | Herbata b/c 250ml<br>Chleb graham 90g (( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Masło porcjowane 1szt-10g ( <b>MLE</b> )<br>Pasta twarogowa z suszonymi pomidorami 120g ( <b>MLE, SO2</b> )<br>Jabłko 150g                                  | Herbata 250ml<br>Chleb graham 30g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Chleb pszenno-żytni 30g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Masło porcjowane 1szt-10g ( <b>MLE</b> )<br>Pasta twarogowa z suszonymi pomidorami 120g ( <b>MLE, SO2</b> )                           |
| <b>Nd 15.06</b>  | Śniadanie            | Kakao / Herbata 250ml ( <b>MLE</b> )<br>Chleb pszenno-żytni 30g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Chleb żytnio-razowy z ziarnami 85g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Masło porcjowane 1szt-10g ( <b>MLE</b> )<br>Ser żółty 60g ( <b>MLE</b> )<br>Rukola 10g<br>Pomidor 2szt-100g                  | Kakao / Herbata 250ml ( <b>MLE</b> )<br>Chleb pszenno-żytni 90g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Masło porcjowane 1szt-10g ( <b>MLE</b> )<br>Wędlna 60g ( <b>SOJ</b> )<br>Rukola 10g<br>Pomidor sparzony 2szt-100g                                             | Herbata b/c250ml<br>Chleb żytnio-razowy z ziarnami 115g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Masło porcjowane 1szt-10g ( <b>MLE</b> )<br>Ser żółty 60g ( <b>MLE</b> )<br>Rukola 10g<br>Pomidor 2szt-100g                                | Herbata owocowa 250ml<br>Chleb pszenno-żytni 30g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Chleb żytnio-razowy z ziarnami 40g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Masło porcjowane 1szt-10g ( <b>MLE</b> )<br>Ser żółty 60g ( <b>MLE</b> )<br>Rukola 10g<br>Pomidor 2szt-100g |
|                  | II śniadanie         |                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                              | Jogurt naturalny 1szt-150g ( <b>MLE</b> )                                                                                                                                                                                         | Arbuz 150g                                                                                                                                                                                                                                                    |
|                  | Obiad                | Minestrone z makaronem 300ml ( <b>MLE, GLU PSZ, SEL</b> )<br>Ziemniaki 200g<br>Roladka drobiowa w sosie pietruszkowy 100g/120ml ( <b>GLU PSZ, MLE, JAJ, SEL</b> )<br>Surówka porowa 150g ( <b>JAJ, GOR</b> )<br>Herbata owoce leśne 250ml                                                     | Minestrone z makaronem 300ml ( <b>MLE, GLU PSZ, SEL</b> )<br>Ziemniaki 200g<br>Roladka drobiowa w sosie pietruszkowy 100g/120ml ( <b>GLU PSZ, MLE, JAJ, SEL</b> )<br>Bukiet warzyw 150g<br>Herbata owoce leśne 250ml                                         | Minestrone z makaronem 300ml ( <b>MLE, GLU PSZ, SEL</b> )<br>Ziemniaki 200g<br>Roladka drobiowa w sosie pietruszkowy 100g/120ml ( <b>GLU PSZ, MLE, JAJ, SEL</b> )<br>Surówka porowa 150g ( <b>JAJ, GOR</b> )<br>Herbata b/c 250ml | Minestrone z makaronem 300ml ( <b>MLE, GLU PSZ, SEL</b> )<br>Ziemniaki 100g<br>Roladka drobiowa w sosie pietruszkowy 100g/120ml ( <b>GLU PSZ, MLE, JAJ, SEL</b> )<br>Surówka porowa 100g ( <b>JAJ, GOR</b> )<br>Herbata owoce leśne 250ml                     |
|                  | Podwieczorek/Posiłek |                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                              | Chleb razowy 60g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Masło 10g ( <b>MLE</b> )<br>Wędlna 40g ( <b>SOJ</b> )<br>Ogórek 30g                                                                                                               | Jogurt owocowy 1szt-150g( <b>MLE</b> )                                                                                                                                                                                                                        |
|                  | Kolacja              | Herbata 250ml<br>Chleb graham 60g (( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Chleb pszenno-żytni 30g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Masło porcjowane 1szt-10g ( <b>MLE</b> )<br>Wędlna 60g ( <b>SOJ</b> )<br>Dżem 1szt-25g<br>Mix sałat 50g                                                              | Herbata 250ml<br>Chleb graham 60g (( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Chleb pszenno-żytni 30g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Masło porcjowane 1szt-10g ( <b>MLE</b> )<br>Wędlna 60g ( <b>SOJ</b> )<br>Dżem 1szt-25g<br>Mix sałat 50g                             | Herbata 250ml<br>Chleb graham 90g (( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Masło porcjowane 1szt-10g ( <b>MLE</b> )<br>Wędlna 60g ( <b>SOJ</b> )<br>Mix sałat 50g                                                                          | Herbata 250ml<br>Chleb graham 30g (( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Chleb pszenno-żytni 30g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Masło porcjowane 1szt-10g ( <b>MLE</b> )<br>Wędlna 60g ( <b>SOJ</b> )<br>Dżem 1szt-25g<br>Mix sałat 50g                              |
| <b>Pon 16.06</b> | Śniadanie            | herbata 250ml<br>Chleb pszenno-żytni 30g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Chleb żytnio-razowy z ziarnami 85g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Masło porcjowane 1szt-10g ( <b>MLE</b> )<br>Jogurt owocowy 1szt-100ml ( <b>MLE</b> )<br>Twarożek z pietruszką 120g ( <b>MLE</b> )<br>Rzodkiewka 50g | herbata 250ml<br>Chleb pszenno-żytni 90g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Masło porcjowane 1szt-10g ( <b>MLE</b> )<br>Jogurt owocowy 1szt-100ml ( <b>MLE</b> )<br>Twarożek z pietruszką 120g ( <b>MLE</b> )<br>Pomidor sparzony 2szt-100g                      | Herbata b/c 250ml<br>Chleb żytnio-razowy z ziarnami 115g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Masło porcjowane 1szt-10g ( <b>MLE</b> )<br>Twarożek z pietruszką 120g ( <b>MLE</b> )<br>Rzodkiewka 50g                                   | herbata owocowa 250ml<br>Chleb pszenno-żytni 30g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Chleb żytnio-razowy z ziarnami 40g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Masło porcjowane 1szt-10g ( <b>MLE</b> )<br>Twarożek z pietruszką 120g ( <b>MLE</b> )<br>Rzodkiewka 50g     |
|                  | II śniadanie         |                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                              | Jogurt naturalny 1szt-150ml ( <b>MLE</b> )<br>Jabłko 150g                                                                                                                                                                         | Jogurt owocowy 1szt-100ml ( <b>MLE</b> )                                                                                                                                                                                                                      |



|             |                               |                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                             |
|-------------|-------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|             | Obiad                         | Barszcz czerwony 300ml<br>(MLE,SEL, GLU PSZ)<br>Ryż pełnoziarnisty 200g<br>Gulasz drobiowy duszony z<br>zielonym groszkiem 200g ( GLU<br>PSZ, SELMLE)<br>Surówka z marchwi 150g<br>(MLE)<br>Herbata malinowa 250ml                                         | Barszcz czerwony 300ml<br>(MLE,SEL, GLU PSZ)<br>Ryż biały y 200g<br>Gulasz drobiowy duszony z<br>zielonym groszkiem 200g ( GLU<br>PSZ, SELMLE)<br>Surówka z marchwi 150g (MLE)<br>Herbata malinowa 250ml                                                   | Barszcz czerwony 300ml<br>(MLE,SEL, GLU PSZ)<br>Ryż pełnoziarnisty 200g<br>Gulasz drobiowy duszony z<br>zielonym groszkiem 200g ( GLU<br>PSZ, SELMLE)<br>Surówka z marchwi 150g<br>(MLE)<br>Herbata b/c 250ml              | Barszcz czerwony 300ml<br>(MLE,SEL, GLU PSZ)<br>Ryż pełnoziarnisty 100g<br>Gulasz drobiowy duszony z<br>zielonym groszkiem 200g ( GLU<br>PSZ, SELMLE)<br>Surówka z marchwi 100g (MLE)<br>Herbata malinowa 250ml             |
|             | Podwieczerek/<br>Posiłek nocy |                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                            | Chleb razowy 60g (GLU PSZ,<br>GLU ŻYT)<br>Masło 10g (MLE)<br>Ser żółty 30g ( MLE)<br>Mix sałat 30g                                                                                                                         | Pomarańcza 150g                                                                                                                                                                                                             |
|             | Kolacja                       | Herbata 250ml<br>Chleb graham 60g ((GLU PSZ,<br>GLU ŻYT)<br>Chleb pszenno-żytni 30g (GLU<br>PSZ, GLU ŻYT)<br>Masło porcjowane 1szt-10g<br>(MLE)<br>Sałatka z łososiem i tołpygą<br>1szt-110g ( GLU PSZ, RYB)<br>Ogórek 50g                                 | Herbata 250ml<br>Chleb graham 60g ((GLU PSZ,<br>GLU ŻYT)<br>Chleb pszenno-żytni 30g (GLU<br>PSZ, GLU ŻYT)<br>Masło porcjowane 1szt-10g<br>(MLE)<br>Sałatka z łososiem i tołpygą 1szt-<br>110g ( GLU PSZ, RYB)<br>Mix sałat 50g                             | Herbata 250ml<br>Chleb graham 90g ((GLU PSZ,<br>GLU ŻYT)<br>Masło porcjowane 1szt-10g<br>(MLE)<br>Sałatka z łososiem i tołpygą<br>1szt-110g ( GLU PSZ, RYB)<br>Ogórek 50g                                                  | Herbata 250ml<br>Chleb graham 30g ((GLU PSZ,<br>GLU ŻYT)<br>Chleb pszenno-żytni 30g (GLU<br>PSZ, GLU ŻYT)<br>Masło porcjowane 1szt-10g<br>(MLE)<br>Sałatka z łososiem i tołpygą 1szt-<br>110g ( GLU PSZ, RYB)<br>Ogórek 50g |
|             | II Śniadanie                  | Kawa z mlekiem / Herbata<br>250ml (MLE)<br>Chleb pszenno-żytni 30g (GLU<br>PSZ, GLU ŻYT)<br>Bułka grahamka 1szt-70g (GLU<br>PSZ, )<br>Masło porcjowane 1szt-10g<br>(MLE)<br>wędlina 60g (SOJ)<br>jajko 1szt-50g ( JAJ)<br>mix sałat 50g<br>pomarańcza 150g | Kawa z mlekiem / Herbata<br>250ml (MLE)<br>Chleb pszenno-żytni 30g (GLU<br>PSZ, GLU ŻYT)<br>Bułka grahamka 1szt-70g (GLU<br>PSZ, )<br>Masło porcjowane 1szt-10g<br>(MLE)<br>wędlina 60g (SOJ)<br>jajko 1szt-50g ( JAJ)<br>mix sałat 50g<br>pomarańcza 150g | Kawa z mlekiem / Herbata<br>250ml (MLE)<br>Bułka grahamka 1szt-70g (GLU<br>PSZ, )<br>Masło porcjowane 1szt-10g<br>(MLE)<br>wędlina 60g (SOJ)<br>jajko 1szt-50g ( JAJ)<br>mix sałat 50g<br>kiwi 1szt-100g                   | Kawa z mlekiem / Herbata<br>250ml (MLE)<br>Bułka grahamka 1szt-70g (GLU<br>PSZ, )<br>Masło porcjowane 1szt-10g<br>(MLE)<br>wędlina 60g (SOJ)<br>jajko 1szt-50g ( JAJ)<br>mix sałat 50g                                      |
| Wt<br>17.06 | Obiad                         | Kalafiorowa 300ml (GLU PSZ,<br>MLE, SEL, )<br>Ziemniaki 200g<br>Kurczak duszony z pasatą<br>pomidorową i oliwkami<br>150g/120ml ( MLE, GLU<br>PSZ,SEL )<br>Surówka meksykańska 150g<br>Herbata dzika róża/ jabłko<br>250ml                                 | Kalafiorowa 300ml (GLU PSZ,<br>MLE, SEL, )<br>Ziemniaki 200g<br>Kurczak duszony z pasatą<br>pomidorową i oliwkami<br>150g/120ml ( MLE, GLU<br>PSZ,SEL )<br>Fasolka szparagowa 150g<br>Herbata dzika róża/ jabłko<br>250ml                                  | Kalafiorowa 300ml (GLU PSZ,<br>MLE, SEL, )<br>Ziemniaki 200g<br>Kurczak duszony z pasatą<br>pomidorową i oliwkami<br>150g/120ml ( MLE, GLU<br>PSZ,SEL )<br>Surówka meksykańska 150g<br>Herbata dzika róża/ jabłko<br>250ml | Kalafiorowa 300ml (GLU PSZ,<br>MLE, SEL, )<br>Ziemniaki 200g<br>Kurczak duszony z pasatą<br>pomidorową i oliwkami<br>150g/120ml ( MLE, GLU<br>PSZ,SEL )<br>Surówka meksykańska 150g<br>Herbata dzika róża/ jabłko 250ml     |
|             | Podwieczerek/<br>Posiłek nocy |                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                            | Chleb razowy 60g (GLU PSZ,<br>GLU ŻYT)<br>Masło 10g (MLE)<br>Ser żółty 30g ( MLE)<br>Papryka 30g                                                                                                                           | Jogurt owocowy b/cukru 150g ( MLE)                                                                                                                                                                                          |
|             | Kolacja                       | Herbata 250ml<br>Chleb graham 60g ((GLU PSZ,<br>GLU ŻYT)<br>Chleb pszenno-żytni 30g (GLU<br>PSZ, GLU ŻYT)<br>Masło porcjowane 1szt-10g<br>(MLE)<br>Twarożek naturalny 120g ( MLE)<br>Dżem 1szt-25g<br>Sok z marchwi 200ml                                  | Herbata 250ml<br>Chleb graham 60g ((GLU PSZ,<br>GLU ŻYT)<br>Chleb pszenno-żytni 30g (GLU<br>PSZ, GLU ŻYT)<br>Masło porcjowane 1szt-10g<br>(MLE)<br>Twarożek naturalny 120g ( MLE)<br>Dżem 1szt-25g<br>Sok z marchwi 200ml                                  | Herbata 250ml<br>Chleb graham 90g ((GLU PSZ,<br>GLU ŻYT)<br>Masło porcjowane 1szt-10g<br>(MLE)<br>Twarożek naturalny 120g ( MLE)<br>Rukola 10g<br>Sok z marchwi 200ml                                                      | Herbata 250ml<br>Chleb graham 30g ((GLU PSZ,<br>GLU ŻYT)<br>Chleb pszenno-żytni 30g (GLU<br>PSZ, GLU ŻYT)<br>Masło porcjowane 1szt-10g<br>(MLE)<br>Twarożek naturalny 120g ( MLE)<br>Dżem 1szt-25g<br>Sok z marchwi 200ml   |

|              |                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|--------------|-----------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śr<br>18.06  | Śniadanie                   | herbata 250ml<br>Chleb graham 30g (( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Bułka kajzerka 1szt-60g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Masło porcjowane 1szt-10g ( <b>MLE</b> )<br>Kokajl serwatkowy 1szt-250ml ( <b>MLE</b> )<br>Ser żółty 60g ( <b>MLE</b> )<br>Papryka 80g<br>rukola 10g                  | herbata 250ml<br>Chleb graham 30g (( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Bułka kajzerka 1szt-60g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Masło porcjowane 1szt-10g ( <b>MLE</b> )<br>Kokajl serwatkowy 1szt-250ml ( <b>MLE</b> )<br>Wędlina 60g ( <b>SOJ</b> )<br>Rukola 10g<br>Pomidor sparzony 2szt-100g     | herbata b/c 250ml<br>Chleb graham 90g (( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Masło porcjowane 1szt-10g ( <b>MLE</b> )<br>Kokajl serwatkowy 1szt-250ml ( <b>MLE</b> )<br>Ser żółty 60g ( <b>MLE</b> )<br>Papryka 80g<br>rukola 10g         | herbata 250ml<br>Bułka kajzerka 1szt-60g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Masło porcjowane 1szt-10g ( <b>MLE</b> )<br>Ser żółty 60g ( <b>MLE</b> )<br>Papryka 80g<br>rukola 10g                                                                                                                  |
|              | II Śniadanie                |                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Skyr naturalny 1szt-150g( <b>MLE</b> )                                                                                                                                                                                             | Kokajl serwatkowy 1szt-250ml ( <b>MLE</b> )                                                                                                                                                                                                                                           |
|              | Obiad                       | Szpinakowa 300ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> )<br>Kasza jęczmienna 200g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Bitka z piersi z kurczaka w sosie naturalnym 100g/120ml ( <b>MLE, GLU PSZ,SEL</b> )<br>Sałatka z buraczków 150g<br>Herbata owoce leśne 250ml                                            | Szpinakowa 300ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> )<br>Kasza jęczmienna 200g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Bitka z piersi z kurczaka w sosie naturalnym 100g/120ml ( <b>MLE, GLU PSZ,SEL</b> )<br>Sałatka z buraczków 150g<br>Herbata owoce leśne 250ml                                            | Szpinakowa 300ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> )<br>Kasza jęczmienna 200g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Bitka z piersi z kurczaka w sosie naturalnym 100g/120ml ( <b>MLE, GLU PSZ,SEL</b> )<br>Sałatka z buraczków 150g<br>Herbata b/c 250ml | Szpinakowa 300ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> )<br>Kasza jęczmienna 100g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Bitka z piersi z kurczaka w sosie naturalnym 100g/120ml ( <b>MLE, GLU PSZ,SEL</b> )<br>Sałatka z buraczków 100g<br>Herbata owoce leśne 250ml                                            |
|              | Podwieczek/<br>Posiłek nocy |                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Chleb razowy 60g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Masło 10g ( <b>MLE</b> )<br>Ser żółty 30g ( <b>MLE</b> )<br>Mix sałat 30g                                                                                                          | Jabłko 150g                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|              | Kolacja                     | Herbata 250ml<br>Chleb graham 60g (( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Chleb pszenno-żytni 30g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Masło porcjowane 1szt-10g ( <b>MLE</b> )<br>Jajko 1szt-50g ( <b>JAJ</b> )<br>Wędlina 40g ( <b>SOJ</b> )<br>Sos jogurtowy z groszkiem 80g ( <b>MLE, GOR</b> ) | Herbata 250ml<br>Chleb graham 60g (( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Chleb pszenno-żytni 30g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Masło porcjowane 1szt-10g ( <b>MLE</b> )<br>Jajko 1szt-50g ( <b>JAJ</b> )<br>Wędlina 40g ( <b>SOJ</b> )<br>Sos jogurtowy z groszkiem 80g ( <b>MLE, GOR</b> ) | Herbata 250ml<br>Chleb graham 90g (( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Masło porcjowane 1szt-10g ( <b>MLE</b> )<br>Jajko 1szt-50g ( <b>JAJ</b> )<br>Wędlina 40g ( <b>SOJ</b> )<br>Sos jogurtowy z groszkiem 80g ( <b>MLE, GOR</b> )     | Herbata 250ml<br>Chleb graham 30g (( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Chleb pszenno-żytni 30g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Masło porcjowane 1szt-10g ( <b>MLE</b> )<br>Jajko 1szt-50g ( <b>JAJ</b> )<br>Wędlina 40g ( <b>SOJ</b> )<br>Sos jogurtowy z groszkiem 80g ( <b>MLE, GOR</b> ) |
| Czw<br>19.06 | Śniadanie                   | Kakao/ herbata 250ml ( <b>MLE</b> )<br>Chleb pszenno-żytni 30g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Bułka grahamka 1szt-70g ( <b>GLU PSZ,</b> )<br>Masło porcjowane 1szt-10g ( <b>MLE</b> )<br>Wędlina 60g ( <b>SOJ</b> )<br>Mix sałat 50g<br>Banan 1szt-130g                               | Kakao/ herbata 250ml ( <b>MLE</b> )<br>Chleb pszenno-żytni 30g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Bułka grahamka 1szt-70g ( <b>GLU PSZ,</b> )<br>Masło porcjowane 1szt-10g ( <b>MLE</b> )<br>Wędlina 60g ( <b>SOJ</b> )<br>Mix sałat 50g<br>Banan 1szt-130g                               | herbata b/c 250ml<br>Bułka grahamka 1szt-70g ( <b>GLU PSZ,</b> )<br>Masło porcjowane 1szt-10g ( <b>MLE</b> )<br>Wędlina 60g ( <b>SOJ</b> )<br>Mix sałat 50g                                                                        | Kakao/ herbata 250ml ( <b>MLE</b> )<br>Bułka grahamka 1szt-70g ( <b>GLU PSZ,</b> )<br>Masło porcjowane 1szt-10g ( <b>MLE</b> )<br>Wędlina 60g ( <b>SOJ</b> )<br>Mix sałat 50g                                                                                                         |
|              | Śniadanie                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Jogurt naturalny 1szt-150g ( <b>MLE</b> )<br>Banan 1szt-130g                                                                                                                                                                       | Banan 1szt-130g                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|              | Obiad                       | Krupnik 300ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> )<br>Ziemniaki 200g<br>Kotlet schabowy smażony 100g ( <b>JAJ MLE, GLU PSZ,</b> )<br>Sałatka z czerwonej kapusty 150g<br>Herbata malinowa 250ml                                                                                              | Krupnik 300ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> )<br>Ziemniaki 200g<br>Schab duszony w sosie własnym 100g/120ml ( <b>MLE, GLU PSZ,</b> )<br>Bukiet warzyw 150g<br>Herbata malinowa 250ml                                                                                                    | Krupnik 300ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> )<br>Ziemniaki 200g<br>Schab duszony w sosie własnym 100g/120ml ( <b>MLE, GLU PSZ,</b> )<br>Sałatka z czerwonej kapusty 150g<br>Herbata b/c 250ml                                        | Krupnik 300ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> )<br>Ziemniaki 100g<br>Kotlet schabowy smażony 100g ( <b>JAJ MLE, GLU PSZ,</b> )<br>Sałatka z czerwonej kapusty 100g<br>Herbata malinowa 250ml                                                                                              |
|              | Podwieczek/<br>Posiłek nocy |                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Chleb razowy 60g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Masło 10g ( <b>MLE</b> )<br>Wędlina 40g ( <b>SOJ</b> )<br>Ogórek 30g                                                                                                               | Jogurt owocowy 1szt-15g ( <b>MLE</b> )                                                                                                                                                                                                                                                |



|              |                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|--------------|----------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|              | Kolacja                    | Herbata 250ml<br>Chleb graham 60g (( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Chleb pszenno-żytni 30g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Masło porcjowane 1szt-10g ( <b>MLE</b> )<br>Wędlina 60g ( <b>SOJ</b> )<br>Twarożek 60g ( <b>MLE</b> )<br>Rukola 10g                                                                                  | Herbata 250ml<br>Chleb graham 60g (( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Chleb pszenno-żytni 30g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Masło porcjowane 1szt-10g ( <b>MLE</b> )<br>Wędlina 60g ( <b>SOJ</b> )<br>Twarożek 60g ( <b>MLE</b> )<br>Rukola 10g                 | Herbata 250ml<br>Chleb graham 60g (( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Masło porcjowane 1szt-10g ( <b>MLE</b> )<br>Wędlina 60g ( <b>SOJ</b> )<br>Twarożek 60g ( <b>MLE</b> )<br>Rukola 10g                                             | Herbata 250ml<br>Chleb graham 30g (( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Chleb pszenno-żytni 30g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Masło porcjowane 1szt-10g ( <b>MLE</b> )<br>Wędlina 60g ( <b>SOJ</b> )<br>Twarożek 60g ( <b>MLE</b> )<br>Rukola 10g                                                 |
| Pt<br>20.06  | Śniadanie                  | Herbata 250ml<br>Chleb pszenno-żytni 30g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Chleb żytnio-razowy z ziarnami 85g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Masło porcjowane 1szt-10g ( <b>MLE</b> )<br>Skyr jagodowy 1szt-150g ( <b>MLE</b> )<br>Pasta z jaj z koperkiem i ciecierzycą 120g ( <b>JAJ, GOR</b> )<br>Ogórek 50g<br>Mix sałat 50g | Herbata 250ml<br>Chleb pszenno-żytni 90g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Masło porcjowane 1szt-10g ( <b>MLE</b> )<br>Skyr jagodowy 1szt-150g ( <b>MLE</b> )<br>Pasta z jaj z koperkiem 120g ( <b>JAJ, GOR</b> )<br>Mix sałat 50g<br>pomidor sparzony 1szt-50g | Herbata b/c 250ml<br>Chleb żytnio-razowy z ziarnami 115g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Masło porcjowane 1szt-10g ( <b>MLE</b> )<br>Pasta z jaj z koperkiem i ciecierzycą 120g ( <b>JAJ, GOR</b> )<br>Ogórek 50g<br>Mix sałat 50g | Herbata 250ml<br>Chleb pszenno-żytni 30g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Chleb żytnio-razowy z ziarnami 45g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Masło porcjowane 1szt-10g ( <b>MLE</b> )<br>Pasta z jaj z koperkiem i ciecierzycą 120g ( <b>JAJ, GOR</b> )<br>Ogórek 50g<br>Mix sałat 50g          |
|              | Śniadanie                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                              | Skyr naturalny 1szt-150g ( <b>MLE</b> )                                                                                                                                                                                           | Skyr jagodowy 1szt-150g ( <b>MLE</b> )                                                                                                                                                                                                                                                       |
|              | Obiad                      | Ogórkowa 300ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, )</b><br>Ziemniaki 200g<br>Ryba duszona w sosie greckim 100g/120ml ( <b>GLU PSZ,SEL, RYB )</b><br>Surówka koperkowa 150g( <b>JAJ, GOR</b> )<br>Herbata dzika róża/jabłko 250ml                                                                                                         | Koperkowa z zacierką 300ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, )</b><br>Ziemniaki 200g<br>Ryba duszona w sosie greckim 100g/120ml ( <b>GLU PSZ,SEL, RYB )</b><br>Kalafior duszony 150g<br>Herbata dzika róża/jabłko 250ml                                                | Ogórkowa 300ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, )</b><br>Ziemniaki 200g<br>Ryba duszona w sosie greckim 100g/120ml ( <b>GLU PSZ,SEL, RYB )</b><br>Surówka koperkowa 150g( <b>JAJ, GOR</b> )<br>Herbata b/c 250ml                           | Ogórkowa 300ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, )</b><br>Ziemniaki 100g<br>Kotlet rybny smażony 100g ( <b>GLU PSZ,JAJ, MLE, RYB )</b><br>Surówka koperkowa 100g( <b>JAJ, GOR</b> )<br>Herbata dzika róża/jabłko 250ml                                                                                 |
|              | Podwiecek/<br>Posiłek nocy |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                              | Chleb razowy 60g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Masło 10g ( <b>MLE</b> )<br>Wędlina 40g ( <b>SOJ</b> )<br>Rukola 10g                                                                                                              | Jabłko 150g                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|              | Kolacja                    | Herbata 250ml<br>Chleb graham 60g (( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Chleb pszenno-żytni 30g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Masło porcjowane 1szt-10g ( <b>MLE</b> )<br>Twarożek naturalny 120g ( <b>MLE</b> )<br>Dżem 1szt-25g<br>Rukola 10g                                                                                    | Herbata 250ml<br>Chleb graham 60g (( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Chleb pszenno-żytni 30g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Masło porcjowane 1szt-10g ( <b>MLE</b> )<br>Twarożek naturalny 120g ( <b>MLE</b> )<br>Dżem 1szt-25g<br>Rukola 10g                   | Herbata 250ml<br>Chleb graham 90g (( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Masło porcjowane 1szt-10g ( <b>MLE</b> )<br>Twarożek naturalny 120g ( <b>MLE</b> )<br>Rukola 10g                                                                | Herbata 250ml<br>Chleb graham 30g (( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Chleb pszenno-żytni 30g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Masło porcjowane 1szt-10g ( <b>MLE</b> )<br>Twarożek naturalny 120g ( <b>MLE</b> )<br>Dżem 1szt-25g<br>Rukola 10g                                                   |
| Sob<br>21.06 | Śniadanie                  | Kawa z mlekiem/ Herbata 250ml ( <b>MLE</b> )<br>Chleb pszenno-żytni 30g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Chleb żytnio-razowy z ziarnami 85g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Masło porcjowane 1szt-10g ( <b>MLE</b> )<br>Wędlina 60g ( <b>SOJ</b> )<br>Twarożek 60g ( <b>MLE</b> )<br>Rukola 10g<br>Jabłko 150g                   | Kawa z mlekiem/ Herbata 250ml ( <b>MLE</b> )<br>Chleb pszenno-żytni 90g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Masło porcjowane 1szt-10g ( <b>MLE</b> )<br>Wędlina 60g ( <b>SOJ</b> )<br>Twarożek 60g ( <b>MLE</b> )<br>Rukola 10g<br>Jabłko gotowane 150g           | Herbata b/c 250ml<br>Chleb żytnio-razowy z ziarnami 115g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Masło porcjowane 1szt-10g ( <b>MLE</b> )<br>Wędlina 60g ( <b>SOJ</b> )<br>Twarożek 60g ( <b>MLE</b> )<br>Rukola 10g                       | Kawa z mlekiem/ Herbata 250ml ( <b>MLE</b> )<br>Chleb pszenno-żytni 30g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Chleb żytnio-razowy z ziarnami 40g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Masło porcjowane 1szt-10g ( <b>MLE</b> )<br>Wędlina 60g ( <b>SOJ</b> )<br>Twarożek 60g ( <b>MLE</b> )<br>Rukola 10g |
|              | II śniadanie               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                              | Jogurt naturalny 1szt-150g ( <b>MLE</b> )<br>Jabłko 150g                                                                                                                                                                          | Jabłko 150g                                                                                                                                                                                                                                                                                  |

|             |                             |                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                    |
|-------------|-----------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|             | Obiad                       | Żurek 300ml (MLE,SEL, GLU PSZ)<br>Makaron pełnoziarnisty 200g ( GLU PSZ)<br>Sos mięsny pomidorowy z soczewicą 200g ( GLU PSZ, MLE, SEL)<br>Fasolka szparagowa 150g<br>Herbata owoce leśne 250ml                                    | Żurek 300ml (MLE,SEL, GLU PSZ)<br>Makaron penne 200g ( GLU PSZ)<br>Sos mięsny pomidorowy z ala bolognese 200g ( GLU PSZ, MLE, SEL)<br>Fasolka szparagowa 150g<br>Herbata owoce leśne 250ml                            | Żurek 300ml (MLE,SEL, GLU PSZ)<br>Makaron pełnoziarnisty 200g ( GLU PSZ)<br>Sos mięsny pomidorowy z soczewicą 200g ( GLU PSZ, MLE, SEL)<br>Fasolka szparagowa 150g<br>Herbata b/c 250ml | Żurek 300ml (MLE,SEL, GLU PSZ)<br>Makaron pełnoziarnisty 100g ( GLU PSZ)<br>Sos mięsny pomidorowy z soczewicą 200g ( GLU PSZ, MLE, SEL)<br>Fasolka szparagowa 100g<br>Herbata owoce leśne 250ml                                    |
|             | Podwieczorek /posiłek nocny |                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                       | Chleb razowy 60g (GLU PSZ, GLU ŻYT)<br>Masło 10g (MLE)<br>Ser żółty 30g ( MLE)<br>Mix sałat 30g                                                                                         | Skyr jagodowy 1szt-150g ( MLE)                                                                                                                                                                                                     |
|             | Kolacja                     | Herbata 250ml<br>Chleb graham 60g ((GLU PSZ, GLU ŻYT)<br>Chleb pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT)<br>Masło porcjowane 1szt-10g (MLE)<br>Wędlina 40g ( SOJ )<br>Sałatka bawarska 120g ( JAJ, GOR, SEL)                            | Herbata 250ml<br>Chleb graham 60g ((GLU PSZ, GLU ŻYT)<br>Chleb pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT)<br>Masło porcjowane 1szt-10g (MLE)<br>Wędlina 40g ( SOJ )<br>Sałatka bawarska 120g ( JAJ, GOR, SEL)               | Herbata 250ml<br>Chleb graham 90g ((GLU PSZ, GLU ŻYT)<br>Masło porcjowane 1szt-10g (MLE)<br>Wędlina 40g ( SOJ )<br>Sałatka bawarska 120g ( JAJ, GOR, SEL)                               | Herbata 250ml<br>Chleb graham 30g ((GLU PSZ, GLU ŻYT)<br>Chleb pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT)<br>Masło porcjowane 1szt-10g (MLE)<br>Wędlina 40g ( SOJ )<br>Sałatka bawarska 60g ( JAJ, GOR, SEL)                             |
| Nd<br>22.06 | Śniadanie                   | Kakao / Herbata 250ml (MLE)<br>Chleb pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT)<br>Chleb żytnio-razowy z ziarnami 85g (GLU PSZ, GLU ŻYT)<br>Masło porcjowane 1szt-10g (MLE)<br>Ser żółty 60g ( MLE)<br>Mix sałat 50g<br>Pomidor 1szt-50g | Kawa z mlekiem/ Herbata 250ml (MLE)<br>Chleb pszenno-żytni 90g (GLU PSZ, GLU ŻYT)<br>Masło porcjowane 1szt-10g (MLE)<br>Twarożek naturalny 120g ( MLE)<br>Mix sałat 50g<br>Pomidor sparzony 1szt-50g                  | Herbata 250ml<br>Chleb żytnio-razowy z ziarnami 115g (GLU PSZ, GLU ŻYT)<br>Masło porcjowane 1szt-10g (MLE)<br>Ser żółty 60g ( MLE)<br>Mix sałat 50g<br>Pomidor 1szt-50g                 | Kakao / Herbata 250ml (MLE)<br>Chleb pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT)<br>Chleb żytnio-razowy z ziarnami 40g (GLU PSZ, GLU ŻYT)<br>Masło porcjowane 1szt-10g (MLE)<br>Ser żółty 60g ( MLE)<br>Mix sałat 50g<br>Pomidor 1szt-50g |
|             | II śniadanie                |                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                       | Jogurt naturalny 1szt-150g ( MLE)                                                                                                                                                       | Jogurt owocowy 1szt-150g ( MLE)                                                                                                                                                                                                    |
|             | Obiad                       | Grochowa 300ml (GLU PSZ, MLE, SEL, )<br>Kasza gryczana 200g<br>Pieczeń rzymska w sosie naturalnym 100g/120ml ( GLU PSZ,SEL, MLE, JAJ )<br>Surówka wiejska 150g<br>Herbata malinowa 250ml                                           | Ziemniaczana z koperkiem 300ml (GLU PSZ, MLE, SEL, )<br>Kasza jęczmienna 200g ( GLU PSZ)<br>Pieczeń rzymska w sosie naturalnym 100g/120ml ( GLU PSZ,SEL, MLE, JAJ )<br>Brokuły duszone 150g<br>Herbata malinowa 250ml | Grochowa 300ml (GLU PSZ, MLE, SEL, )<br>Kasza gryczana 200g<br>Pieczeń rzymska w sosie naturalnym 100g/120ml ( GLU PSZ,SEL, MLE, JAJ )<br>Surówka wiejska 150g<br>Herbata b/c 250ml     | Grochowa 300ml (GLU PSZ, MLE, SEL, )<br>Kasza gryczana 200g<br>Pieczeń rzymska w sosie naturalnym 100g/120ml ( GLU PSZ,SEL, MLE, JAJ )<br>Surówka wiejska 100g<br>Herbata malinowa 250ml                                           |
|             | Podwieczorek/posiłek nocny  |                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                       | Chleb razowy 60g (GLU PSZ, GLU ŻYT)<br>Masło 10g (MLE)<br>Wędlina 40g ( SOJ)<br>Papryka 30g                                                                                             | Arbuz 150g                                                                                                                                                                                                                         |
|             | Kolacja                     | Herbata 250ml<br>Chleb graham 60g ((GLU PSZ, GLU ŻYT)<br>Chleb pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT)<br>Masło porcjowane 1szt-10g (MLE)<br>Wędlina 60g ( SOJ)<br>Rukola 10g<br>Sok z marchwi 200ml                                  | Herbata 250ml<br>Chleb graham 60g ((GLU PSZ, GLU ŻYT)<br>Chleb pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT)<br>Masło porcjowane 1szt-10g (MLE)<br>Wędlina 60g ( SOJ)<br>Rukola 10g<br>Sok z marchwi 200ml                     | Herbata b/c 250ml<br>Chleb graham 60g ((GLU PSZ, GLU ŻYT)<br>Masło porcjowane 1szt-10g (MLE)<br>Wędlina 60g ( SOJ)<br>Rukola 10g<br>Sok z marchwi 200ml                                 | Herbata 250ml<br>Chleb graham 30g ((GLU PSZ, GLU ŻYT)<br>Chleb pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT)<br>Masło porcjowane 1szt-10g (MLE)<br>Wędlina 60g ( SOJ)<br>Rukola 10g<br>Sok z marchwi 200ml                                  |



|                      |                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|----------------------|--------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Pon<br/>23.06</b> | Śniadanie                      | Herbata 250ml<br>Chleb pszenno-żytni 30g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Chleb żytnio-razowy z ziarnami 85g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Masło porcjowane 1szt-10g ( <b>MLE</b> )<br>Jogurt naturalny 1szt-150g ( <b>MLE</b> )<br>Twarożek z pietruszką 120g ( <b>MLE</b> )<br>Dżem 1szt-25g<br>Papryka 80g | Herbata 250ml<br>Chleb pszenno-żytni 90g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Masło porcjowane 1szt-10g ( <b>MLE</b> )<br>Jogurt naturalny 1szt-150g ( <b>MLE</b> )<br>Twarożek z pietruszką 120g ( <b>MLE</b> )<br>Dżem 1szt-25g<br>Pomidor sparzony 2szt-100g | Herbata b/c 250ml<br>Chleb żytnio-razowy z ziarnami 115g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Masło porcjowane 1szt-10g ( <b>MLE</b> )<br>Twarożek z pietruszką 120g ( <b>MLE</b> )<br>Papryka 80g                                 | Herbata 250ml<br>Chleb pszenno-żytni 30g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Chleb żytnio-razowy z ziarnami 40g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Masło porcjowane 1szt-10g ( <b>MLE</b> )<br>Twarożek z pietruszką 120g ( <b>MLE</b> )<br>Dżem 1szt-25g<br>Papryka 80g |
|                      | II śniadanie                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                           | Jogurt naturalny 1szt-150g ( <b>MLE</b> )<br>Jabłko 150g                                                                                                                                                                     | Jogurt owocowy 1szt-150g ( <b>MLE</b> )                                                                                                                                                                                                                         |
|                      | Obiad                          | Szczawiowa 300ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, )</b><br>Ryż biały 200g<br>Klopsiki drobiowe z soczewicą w sosie pieczarkowym 100g/120ml( <b> GLU PSZ,SEL, MLE, JAJ )</b><br>Sałatka z buraczków 150g<br>Herbata dzika róża/jabłko 250ml                                                                            | Szczawiowa 300ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, )</b><br>Ryż biały 200g<br>Klopsiki drobiowe w sosie pomidorowym 100g/120ml( <b> GLU PSZ,SEL, MLE, JAJ )</b><br>Sałatka z buraczków 150g<br>Herbata dzika róża/jabłko 250ml                                      | Szczawiowa 300ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, )</b><br>Ryż pełnoziarnisty 200g<br>Klopsiki drobiowe z soczewicą w sosie pieczarkowym 100g/120ml( <b> GLU PSZ,SEL, MLE, JAJ )</b><br>Sałatka z buraczków 150g<br>Herbata b/c 250ml | Szczawiowa 300ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, )</b><br>Ryż biały 100g<br>Klopsiki drobiowe z soczewicą w sosie pieczarkowym 100g/120ml( <b> GLU PSZ,SEL, MLE, JAJ )</b><br>Sałatka z buraczków 100g<br>Herbata dzika róża/jabłko 250ml                               |
|                      | Podwieczorek/<br>posiłek nocny |                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                           | Chleb razowy 60g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Masło 10g ( <b>MLE</b> )<br>Ser żółty 30g ( <b>MLE</b> )<br>Mix sałat 30g                                                                                                    | Pomarańcza 150g                                                                                                                                                                                                                                                 |
|                      | Kolacja                        | Herbata 250ml<br>Chleb graham 60g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Chleb pszenno-żytni 30g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Masło porcjowane 1szt-10g ( <b>MLE</b> )<br>Paprykarz szczeciński 1szt-130g ( <b>RYB, GLU PSZ</b> )<br>Ogórek 50g                                                                    | Herbata 250ml<br>Chleb graham 60g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Chleb pszenno-żytni 30g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Masło porcjowane 1szt-10g ( <b>MLE</b> )<br>Paprykarz szczeciński 1szt-130g ( <b>RYB, GLU PSZ</b> )<br>Mix sałat 50g              | Herbata b/c 250ml<br>Chleb graham 90g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Masło porcjowane 1szt-10g ( <b>MLE</b> )<br>Paprykarz szczeciński 1szt-130g ( <b>RYB, GLU PSZ</b> )<br>Ogórek 50g                                       | Herbata 250ml<br>Chleb graham 30g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Chleb pszenno-żytni 30g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Masło porcjowane 1szt-10g ( <b>MLE</b> )<br>Paprykarz szczeciński 1szt-130g ( <b>RYB, GLU PSZ</b> )<br>Ogórek 50g                       |