

30.08.25r. śnieg
 STARSZY DIETETYK
 mgr inż. Magdalena Kwiatkowska

Jadłospis dekadowy od 07.10. - 27.10.2025r
Szczecin USK2

Dzień	Posiłek	Dieta podstawowa	Dieta Łatwostrawna	Dieta Cukrzycowa	Dieta dziecięca
07.10 Wt.	Śniadanie	Kawa z mlekiem /Herbata 250ml (MLE) Chleb pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka grahamka 1szt-70g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) wędlina 60g (SOJ) jajko 1szt-50g (JAJ) mix sałat 50g jabłko 150g	Kawa z mlekiem/ Herbata 250ml (MLE) Chleb pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka grahamka 1szt-70g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) wędlina 60g (SOJ) jajko 1szt-50g (JAJ) mix sałat 50g jabłko gotowane 150g	Herbata b/c250ml Bułka grahamka 1szt-70g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) wędlina 60g (SOJ) jajko 1szt-50g (JAJ) mix sałat 50g	Kawa z mlekiem/ Herbata owocowa 250ml (MLE) Bułka grahamka 1szt-70g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) wędlina 60g (SOJ) jajko 1szt-50g (JAJ) mix sałat 50g
	II śniadanie			Jogurt naturalny 1szt-150g (MLE) Jabłko 150g	Jabłko 150g
	Obiad	Kalafiorowa 300ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki 200g Rumsztyk wieprzowy z cebulką 100g/10g(GLU PSZ) Surówka po żydowsku 150g Herbata owoce leśne 250ml	Kalafiorowa 300ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki 200g Pieczeń rzymska pieczona w sosie naturalnym 100g/120ml (JAJ, MLE, SEL GLU PSZ) Marchew baby z pietruszką 150g Herbata owoce leśne 250ml	Kalafiorowa 300ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki 200g Pieczeń rzymska pieczona w sosie naturalnym 100g/120ml (JAJ, MLE, SEL GLU PSZ) Surówka po żydowsku 150g Herbata b/c 250ml	Kalafiorowa 300ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki 100g Rumsztyk wieprzowy z cebulką 100g/10g(GLU PSZ) Surówka po żydowsku 100g Herbata owoce leśne 250ml
	Podwieczerek/posiłek			Chleb razowy 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Wędlina 20g (SOJ)	Jogurt owocowy bez cukru 1szt-150g (MLE)
	Kolacja	Herbata 250ml Chleb graham 60g ((GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Pasta twarogowa ze szpinakiem 120g (MLE) Sok pomidorowy 200ml	Herbata 250ml Chleb graham 60g ((GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Pasta twarogowa ze szpinakiem 120g (MLE) Sok pomidorowy 200ml	Herbata b/c 250ml Chleb graham 60g ((GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Pasta twarogowa ze szpinakiem 120g (MLE) Sok pomidorowy 200ml	Herbata owocowa 250ml Chleb graham 30g ((GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Pasta twarogowa ze szpinakiem 120g (MLE) Sok pomidorowy 200ml
08.10 Śr	Śniadanie	herbata 250ml Chleb graham 30g ((GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka kajzerka 1szt-60g (GLU PSZ) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Skyr jagodowy 1szt-150g (MLE) Ser żółty 60g (MLE) Papryka 80g rukola 10g	Herbata 250ml Chleb graham 30g ((GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka kajzerka 1szt-60g (GLU PSZ) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Skyr jagodowy 1szt-150g (MLE) Wędlina 60g (SOJ) rukola 10g pomidor sparzony 2szt-100g	Herbata b/c 250ml Chleb graham 90g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Ser żółty 60g (MLE) Papryka 80g rukola 10g	herbata owocowa 250ml Bułka kajzerka 1szt-60g (GLU PSZ) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Ser żółty 60g (MLE) Papryka 80g rukola 10g
	II śniadanie			Chleb graham 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Paszтет drobiowy 1szt-50g (SOJ)	Skyr jagodowy 1szt-150g (MLE)
	Obiad	Pomidorowa z ryżem 300ml (MLE, SEL, GLU PSZ,) Ziemniaki 200g Kurczak pieczony 150g Surówka meksykańska 150g (JAJ, GOR) Herbata malinowa 250ml	Pomidorowa z ryżem 300ml (MLE, SEL, GLU PSZ,) Ziemniaki 200g Kurczak duszony w sosie potrawkowym 150g/120ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Brokuły duszone 150g Herbata malinowa 250ml	Pomidorowa z ryżem 300ml (MLE, SEL, GLU PSZ,) Ziemniaki 200g Kurczak duszony 150g Surówka meksykańska 150g (JAJ, GOR) Herbata b/c 250ml	Pomidorowa z ryżem 300ml (MLE, SEL, GLU PSZ,) Ziemniaki 100g Kurczak pieczony 120g Surówka meksykańska 100g (JAJ, GOR) Herbata malinowa 250ml

	Obiad	Minestrone z makaronem 300ml (GLU PSZ, SEL, MLE) Ziemniaki 200g Ryba smażona 100g (RYB, JAJ, GLU PSZ) Surówka porowa 150 g(JAJ, GOR) Herbata owoce leśne 250ml	Minestrone z makaronem 300ml (GLU PSZ, SEL, MLE) Ziemniaki 200g Ryba duszona w sosie cytrynowo-koperkowym 100g /120ml (RYB, SEL, GLU PSZ) Bukiet warzyw 150g Herbata owoce leśne 250ml	Minestrone z makaronem 300ml (GLU PSZ, SEL, MLE) Ziemniaki 200g Ryba duszona w sosie cytrynowo-koperkowym 100g /120ml (RYB, SEL, GLU PSZ) Surówka porowa 100 g(JAJ, GOR) Herbata b/c 250ml	Minestrone z makaronem 300ml (GLU PSZ, SEL, MLE) Ziemniaki 100g Kotlet rybny smażony 100g (RYB, MLE, GLU PSZ, JAJ) Surówka porowa 100 g(JAJ, GOR) Herbata owoce leśne 250ml
	Podwieczorek / posiłek			Chleb razowy 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Jogurt naturalny 1szt-150g(MLE)	Jabłko 150g
	Kolacja	Herbata 250ml Chleb graham 60g ((GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Twarożek naturalny 120g (MLE) Mix sałat 50g Sok z marchwi 200ml	Herbata 250ml Chleb graham 60g ((GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Twarożek naturalny 120g (MLE) Mix sałat 50g Sok z marchwi 200ml	Herbata b/c 250ml Chleb graham 60g ((GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Twarożek naturalny 120g (MLE) Mix sałat 50g Sok z marchwi 200ml	Herbata owocowa 250ml Chleb graham 30g ((GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Twarożek naturalny 120g (MLE) Mix sałat 50g Sok z marchwi 200ml
	II śniadanie	Kawa z mlekiem/ Herbata 250ml (MLE) Chleb pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytnio-razowy z ziarnami 85g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Twarożek 60g (MLE) Wędlina 60g (SOJ) Rukola 10g Arbuz 150g	Kawa z mlekiem/ Herbata 250ml (MLE) Chleb pszenno-żytni 90g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Twarożek 60g (MLE) Wędlina 60g (SOJ) Rukola 10g Arbuz 150g	Herbata b/c250ml Chleb żytnio-razowy z ziarnami 115g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Twarożek 60g (MLE) Wędlina 60g (SOJ) Rukola 10g	Kawa z mlekiem/ Herbata owocowa 250ml (MLE) Chleb pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytnio-razowy z ziarnami 40g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Twarożek 60g (MLE) Wędlina 60g (SOJ) Rukola 10g
11.10 Sob.	Obiad	Jarzynowa 300ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza gryczana 200g (GLU PSZ) Gulasz drobiowy z pomidorami 200g (GLU PSZ, MLE, SEL) Surówka wiejska 150g Herbata malinowa 250ml	Jarzynowa 300ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza jęczmienna 200g (GLU PSZ) Gulasz drobiowy z pomidorami 200g (GLU PSZ, MLE, SEL) Marchew mini z pietruszką 150g Herbata malinowa 250ml	Jarzynowa 300ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza gryczana 200g (GLU PSZ) Gulasz drobiowy z pomidorami 200g (GLU PSZ, MLE, SEL) Surówka wiejska 150g Herbata b/c 250ml	Jarzynowa 300ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza gryczana 100g (GLU PSZ) Gulasz drobiowy z pomidorami 200g (GLU PSZ, MLE, SEL) Surówka wiejska 100g Herbata malinowa 250ml
	Podwieczorek / posiłek			Chleb razowy 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT) wędlina 20g (SOJ)	Jogurt owocowy 1szt-100g (MLE)
	Kolacja	Herbata 250ml Chleb graham 60g ((GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) wędlina 40g (SOJ) sałatka jarzynowa 120g (JAJ, GOR)	Herbata 250ml Chleb graham 60g ((GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) wędlina 40g (SOJ) sałatka jarzynowa 120g (JAJ, GOR)	Herbata b/c 250ml Chleb graham 60g ((GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) wędlina 20g (SOJ) sałatka jarzynowa 120g (JAJ, GOR)	Herbata owocowa 250ml Chleb graham 30g ((GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) wędlina 40g (SOJ) sałatka jarzynowa 120g (JAJ, GOR)

	Kolacja	Herbata 250ml Chleb graham 60g ((GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Paprykarz szczeciński 1szt-130g (GLU PSZ, RYB, SEL) Ogórek 50g	Herbata 250ml Chleb graham 60g ((GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Paprykarz szczeciński 1szt-130g (GLU PSZ, RYB, SEL) Mix sałat 50g	Herbata b/c250ml Chleb graham 60g ((GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Paprykarz szczeciński 1szt-130g (GLU PSZ, RYB, SEL) Ogórek 50g	Herbata owocowa 250ml Chleb graham 30g ((GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Paprykarz szczeciński 1szt-130g (GLU PSZ, RYB, SEL) Ogórek 50g
Wt 14.10	Śniadanie	Kawa z mlekiem / Herbata 250ml (MLE) Chleb pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka grahamka 1szt-70g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) wędlina 60g (SOJ) jajko 1szt-50g (JAJ) mix sałat 50g pomarańcza 150g	Kawa z mlekiem/ Herbata 250ml (MLE) Bułka grahamka 1szt-70g (GLU PSZ,) Chleb pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) wędlina 60g (SOJ) jajko 1szt-50g (JAJ) mix sałat 50g pomarańcza 150g	Herbata b/c250ml Bułka grahamka 1szt-70g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) wędlina 60g (SOJ) jajko 1szt-50g (JAJ) mix sałat 50g	Kawa z mlekiem / Herbata 250ml (MLE) Bułka grahamka 1szt-70g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) wędlina 60g (SOJ) jajko 1szt-50g (JAJ) mix sałat 50g
	II śniadanie			Jogurt naturalny 1szt-150 ml (MLE) pomarańcza 150g	pomarańcza 150g
	Obiad	Krupnik 300ml(GLU PSZ, SEL, MLE) Ziemniaki 200g Roladka z piersi z kurczaka z warzywami w sosie paprykowym 100g/120ml (GLU PSZ, MLE, SEL) sałatka z czerwonej kapusty 150g herbata owoce leśne 250 ml	Krupnik 300ml(GLU PSZ, SEL, MLE) Ziemniaki 200g Roladka z piersi z kurczaka z warzywami w sosie paprykowym 100g/120ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Brokuły duszone 150g herbata owoce leśne 250ml	Krupnik 300ml(GLU PSZ, SEL, MLE) Ziemniaki 200g Roladka z piersi z kurczaka z warzywami w sosie paprykowym 100g/120ml (GLU PSZ, MLE, SEL) sałatka z czerwonej kapusty 150g herbata b/c 250ml ml	Krupnik 300ml(GLU PSZ, SEL, MLE) Ziemniaki 100g Roladka z piersi z kurczaka z warzywami w sosie paprykowym 100g/120ml (GLU PSZ, MLE, SEL) sałatka z czerwonej kapusty 100g herbata owoce leśne 250 ml
	Podwieczerek/posiłek			Chleb razowy 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Paszтет drobiowy 1szt-50g (SOJ)	Jogurt owocowy 1szt-100g (MLE)
Śr 15.10	Kolacja	Herbata 250ml Chleb graham 60g ((GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Twarożek 120g (MLE) Dżem 1szt-25g Rzodkiewka 50g	Herbata 250ml Chleb graham 60g ((GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g(MLE) Twarożek 120g (MLE) Dżem 1szt-25g Rukola 10g	Herbata b/c 250ml Chleb graham 60g ((GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g(MLE) Twarożek 120g (MLE) Rukola 10g Rzodkiewka 50g	Herbata owocowa 250ml Chleb graham 30g ((GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g(MLE) Twarożek 120g (MLE) Dżem 1szt-25g Rzodkiewka 50g
	Śniadanie	Herbata 250ml (MLE) Chleb pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka grahamka 1szt-70g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Koktajl serwatkowy 1szt-250ml (MLE) Wędlina 60g (SOJ) Mix sałat 50g Ogórek 50g	Herbata 250ml (MLE) Chleb pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka grahamka 1szt-70g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Koktajl serwatkowy 1szt-250ml (MLE) Wędlina 60g (SOJ) Mix sałat 50g	Herbata b/c 250ml Bułka grahamka 1szt-70g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Wędlina 60g (SOJ) Mix sałat 50g Ogórek 50g	Herbata owocowa 250ml (MLE) Bułka grahamka 1szt-70g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Wędlina 60g (SOJ) Mix sałat 50g Ogórek 50g
	II śniadanie			Chleb graham 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Ser żółty 20g (MLE)	Koktajl serwatkowy 1szt-250ml (MLE)

Pt 17.10	Śniadanie	Herbata 250ml Chleb pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytnio-razowy z ziarnami 85g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Jogurt owocowy bez cukru 1szt-150g (MLE) Jajko 1szt-50g (JAJ) Wędlina 60g (SOJ) Rukola 10g Pomidor 2szt-100g	Herbata 250ml Chleb pszenno-żytni 90g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Jogurt owocowy bez cukru 1szt-150g (MLE) Jajko 1szt-50g (JAJ) Wędlina 60g (SOJ) Rukola 10g Pomidor sparzony 2szt-100g	Herbata b/c250ml Chleb żytnio-razowy z ziarnami 115g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Jajko 1szt-50g (JAJ) Wędlina 60g (SOJ) Rukola 10g Pomidor 2szt-100g	Herbata owocowa 250ml Chleb pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytnio-razowy z ziarnami 40g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Pasta z jaj z ciecierzycą 120g (JAJ, GOR) Rukola 10g Pomidor 2szt-100g
	II śniadanie			Chleb graham 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Ser żółty 20g (MLE)	Jogurt owocowy bez cukru 1szt-150g (MLE)
	Obiad	Pomidorowa z ryżem 300ml (GLU PSZ, SEL, MLE) Ziemniaki 200g Ryba duszona w sosie szpinakowym 100g/120ml (RYB, MLE, GLU PSZ, JAJ) Surówka wiosenna 150g Herbata malinowa 250ml	Pomidorowa z ryżem 300ml (GLU PSZ, SEL, MLE) Ziemniaki 200g Ryba duszona w sosie szpinakowym 100g/120ml (RYB, MLE, GLU PSZ, JAJ) Marchew baby z sezamem 150g (SEZ) Herbata malinowa 250ml	Pomidorowa z ryżem 300ml (GLU PSZ, SEL, MLE) Ziemniaki 200g Ryba duszona w sosie szpinakowym 100g/120ml (RYB, MLE, GLU PSZ, JAJ) Surówka wiosenna 150g Herbata b/c 250ml	Pomidorowa z ryżem 300ml (GLU PSZ, SEL, MLE) Ziemniaki 100g Kotlet rybny smażony 100g(RYB, MLE, GLU PSZ, JAJ) Surówka wiosenna 100g Herbata malinowa 250ml
	Podwieczorek / Posiłek			Chleb razowy 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Jogurt naturalny 1szt-150g (MLE)	Pomarańcza 150g
	Kolacja	Herbata 250ml Chleb graham 60g ((GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Twarożek 120g (MLE) Rzodkiewka 50g Sok z marchwi 200ml	Herbata 250ml Chleb graham 60g ((GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Twarożek 120g (MLE) Mix sałat 50g Sok z marchwi 200ml	Herbata b/c 250ml Chleb graham 60g ((GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Twarożek 120g (MLE) Rzodkiewka 50g Sok z marchwi 200ml	Herbata owocowa 250ml Chleb graham 30g ((GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Twarożek 120g (MLE) Rzodkiewka 50g Sok z marchwi 200ml
Sob 18.10	Śniadanie	Kawa z mlekiem/ Herbata 250ml (MLE) Chleb pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytnio-razowy z ziarnami 85g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Wędlina 60g (SOJ) Mix sałat 50g	Kawa z mlekiem/ Herbata 250ml (MLE) Chleb pszenno-żytni 90g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Wędlina 60g (SOJ) Mix sałat 50g	Herbata b/c250ml Chleb żytnio-razowy z ziarnami 115g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Wędlina 60g (SOJ) Mix sałat 50g	Herbata owocowa 250ml Chleb pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytnio-razowy z ziarnami 40g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Wędlina 60g (SOJ) Mix sałat 50g
	II śniadanie			Chleb graham 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Paszтет drobiowy 1szt-50g (SOJ)	Arbuz 150g
	Obiad	Kalafiorowa 300ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron pełnoziarnisty 200g (GLU PSZ) Sos mięsny z soczewicą 200g (SEL MLE, GLU PSZ,) Fasolka szparagowa 150g Herbata dzika róża/ jabłko 250ml	Kalafiorowa 300ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron penne 200g (GLU PSZ) Sos mięsny z soczewicą 200g (SEL MLE, GLU PSZ,) Fasolka szparagowa 150g Herbata dzika róża/ jabłko 250ml	Kalafiorowa 300ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron pełnoziarnisty 200g (GLU PSZ) Sos mięsny z soczewicą 200g (SEL MLE, GLU PSZ,) Fasolka szparagowa 150g Herbata b/c 250ml	Kalafiorowa 300ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron pełnoziarnisty 100g (GLU PSZ) Sos mięsny z soczewicą 200g (SEL MLE, GLU PSZ,) Fasolka szparagowa 150g Herbata dzika róża/ jabłko 250ml
	Podwieczorek / Posiłek			Chleb razowy 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Jogurt naturalny 1szt-150g (MLE)	Skyr jagodowy 1szt-150g (MLE)

	Obiad	Szpinakowa 300ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ryż pełnoziarnisty 200g Potrawka z piersi z kurczaka, z pieczarkami, papryka i ciecierzycą 200g (GLU PSZ, SEL) Surówka koperkowa 150g (JAJ, GOR) Herbata malinowa 250ml	Szpinakowa 300ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ryż biały 200g Potrawka z piersi z kurczaka, z pomidorami 200g (GLU PSZ, SEL) Kalafior duszony 150g Herbata malinowa 250ml	Szpinakowa 300ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ryż pełnoziarnisty 200g Potrawka z piersi z kurczaka, z pieczarkami, papryka i ciecierzycą 200g (GLU PSZ, SEL) Surówka koperkowa 150g (JAJ, GOR) Herbata b/c 250ml	Szpinakowa 300ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ryż pełnoziarnisty 100g Potrawka z piersi z kurczaka, z pieczarkami, papryka i ciecierzycą 200g (GLU PSZ, SEL) Surówka koperkowa 100g (JAJ, GOR) Herbata malinowa 250ml
	Podwieczerek / Posiłek nocy			Chleb razowy 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Jogurt naturalny 1szt-150g (MLE)	Pomarańcza 150g
	Kolacja	Herbata 250ml Chleb graham 60g ((GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Paprykarz szczeciński 1szt-130g (GLU PSZ, RYB, SEL) Ogórek 50g	Herbata 250ml Chleb graham 60g ((GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Paprykarz szczeciński 1szt-130g (GLU PSZ, RYB, SEL) Mix sałat 50g	Herbata 250ml Chleb graham 60g ((GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Paprykarz szczeciński 1szt-130g (GLU PSZ, RYB, SEL) Ogórek 50g	Herbata 250ml Chleb graham 30g ((GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Paprykarz szczeciński 1szt-130g (GLU PSZ, RYB, SEL) Ogórek 50g
Wt 21.10	Śniadanie	Kawa z mlekiem / Herbata 250ml (MLE) Chleb pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka grahamka 1szt-70g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) wędlina 60g (SOJ) jajko 1szt-50g (JAJ) mix sałat 50g pomarańcza 150g	Kawa z mlekiem / Herbata 250ml (MLE) Chleb pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka grahamka 1szt-70g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) wędlina 60g (SOJ) jajko 1szt-50g (JAJ) mix sałat 50g pomarańcza 150g	Kawa z mlekiem / Herbata 250ml (MLE) Bułka grahamka 1szt-70g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) wędlina 60g (SOJ) jajko 1szt-50g (JAJ) mix sałat 50g	Kawa z mlekiem / Herbata 250ml (MLE) Bułka grahamka 1szt-70g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) wędlina 60g (SOJ) jajko 1szt-50g (JAJ) mix sałat 50g
	II Śniadanie			Jogurt naturalny 1szt-150g (MLE) pomarańcza 150g	pomarańcza 150g
	Obiad	Barszcz biały 300ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ziemniaki 200g Bitka z piersi z kurczaka duszona w sosie z zielonego groszku 100g/120ml (GLU PSZ, MLE, JAJ) Surówka z marchwi 150g (MLE) Herbata dzika róża/ jabłko 250ml	Barszcz biały 300ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ziemniaki 200g Bitka z piersi z kurczaka duszona w sosie z zielonego groszku 100g/120ml (GLU PSZ, MLE, JAJ) Surówka z marchwi 150g (MLE) Herbata dzika róża/ jabłko 250ml	Barszcz biały 300ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ziemniaki 200g Bitka z piersi z kurczaka duszona w sosie z zielonego groszku 100g/120ml (GLU PSZ, MLE, JAJ) Surówka z marchwi 150g (MLE) Herbata dzika róża/ jabłko 250ml	Barszcz biały 300ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ziemniaki 100g Bitka z piersi z kurczaka duszona w sosie z zielonego groszku 100g/120ml (GLU PSZ, MLE, JAJ) Surówka z marchwi 100g (MLE) Herbata dzika róża/ jabłko 250ml
	Podwieczerek/ Posiłek nocy			Chleb razowy 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Wędlina 20g (SOJ)	Jogurt owocowy b/cukru 150g (MLE)
	Kolacja	Herbata 250ml Chleb graham 60g ((GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Pasta twarogowa z suszonymi pomidorami 120g (MLE, SO2) Sok z marchwi 200ml	Herbata 250ml Chleb graham 60g ((GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Pasta twarogowa z suszonymi pomidorami 120g (MLE, SO2) Sok z marchwi 200ml	Herbata 250ml Chleb graham 60g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Pasta twarogowa z suszonymi pomidorami 120g (MLE, SO2) Sok z marchwi 200ml	Herbata 250ml Chleb graham 30g ((GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Pasta twarogowa z suszonymi pomidorami 120g (MLE, SO2) Sok z marchwi 200ml

	Kolacja	Herbata 250ml Chleb graham 60g ((GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Wędlina 60g (SOJ) Mix sałat 50g Sok wielowarzywny 200ml	Herbata 250ml Chleb graham 60g ((GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Wędlina 60g (SOJ) Mix sałat 50g Sok wielowarzywny 200ml	Herbata 250ml Chleb graham 60g ((GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Wędlina 40g (SOJ) Mix sałat 50g Sok wielowarzywny 200ml	Herbata 250ml Chleb graham 30g ((GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Wędlina 60g (SOJ) Mix sałat 50g Sok wielowarzywny 200ml
Pt 24.10	Śniadanie	Herbata 250ml Chleb pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytnio-razowy z ziarnami 85g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Jogurt naturalny 1szt-150g (MLE) Pasta z jaj z pietruszką i ciecierzycą 120g (JAJ, GOR) Rukola 10g Pomidor 2szt-100g	Herbata 250ml Chleb pszenno-żytni 90g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Jogurt naturalny 1szt-150g (MLE) Pasta z jaj z pietruszką 120g (JAJ, GOR) Rukola 10g pomidor sparzony 2szt-100g	Herbata b/c 250ml Chleb żytnio-razowy z ziarnami 115g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Pasta z jaj z pietruszką i ciecierzycą 120g (JAJ, GOR) Rukola 10g Pomidor 2szt-100g	Herbata 250ml Chleb pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytnio-razowy z ziarnami 45g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Pasta z jaj z pietruszką i ciecierzycą 120g (JAJ, GOR) Rukola 10g Pomidor 2szt-100g
	Śniadanie			Chleb graham 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Ser żółty 20g (MLE)	Jogurt owocowy 1szt-100g (MLE)
	Obiad	Krupnik 300ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ziemniaki 200g Ryba duszona w sosie greckim 100g/120ml(RYB, GLU PSZ, SEL) Surówka colesław 150g (JAJ, GOR) Herbata dzika róża/jabłko 250ml	Krupnik 300ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ziemniaki 200g Ryba duszona w sosie greckim 100g/120ml(RYB, GLU PSZ, SEL) Brokuł duszony 150g Herbata dzika róża/jabłko 250ml	Krupnik 300ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ziemniaki 200g Ryba duszona w sosie greckim 100g/120ml(RYB, GLU PSZ, SEL) Surówka colesław 150g (JAJ, GOR) Herbata b/c 250ml	Krupnik 300ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ziemniaki 100g Kotlet rybny smażony 100g (RYB, GLU PSZ, JAJ) Surówka colesław 100g (JAJ, GOR) Herbata dzika róża/jabłko 250ml
	Podwieczek/ Posiłek nocy			Chleb razowy 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Jogurt naturalny 1szt-150g (MLE)	Pomarańcza 150g
	Kolacja	Herbata 250ml Chleb graham 60g ((GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Twarożek naturalny 120g (MLE) Dżem 1szt-25g Mix sałat 50g	Herbata 250ml Chleb graham 60g ((GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Twarożek naturalny 120g (MLE) Dżem 1szt-25g Mix sałat 50g	Herbata 250ml Chleb graham 60g ((GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Twarożek naturalny 120g (MLE) Mix sałat 50g	Herbata 250ml Chleb graham 30g ((GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Twarożek naturalny 120g (MLE) Dżem 1szt-25g Mix sałat 50g
	II śniadanie			Chleb graham 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Paszтет drobiowy 1szt-50g (SOJ)	Arbuz 150g
Sob 25.10	Śniadanie	Kawa z mlekiem/ Herbata 250ml (MLE) Chleb pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytnio-razowy z ziarnami 85g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Wędlina 60g (SOJ) Twarożek 60g (MLE) Rukola 10g Arbuz 150g	Kawa z mlekiem/ Herbata 250ml (MLE) Chleb pszenno-żytni 90g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Wędlina 60g (SOJ) Twarożek 60g (MLE) Rukola 10g Arbuz 150g	Herbata b/c 250ml Chleb żytnio-razowy z ziarnami 115g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Wędlina 60g (SOJ) Twarożek 60g (MLE) Rukola 10g Arbuz 150g	Kawa z mlekiem/ Herbata 250ml (MLE) Chleb pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytnio-razowy z ziarnami 40g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Wędlina 60g (SOJ) Twarożek 60g (MLE) Rukola 10g

Pon 27.10	Śniadanie	Herbata 250ml Chleb pszenno-żytni 30g (GLU) PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytnio-razowy z ziarnami 85g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Jogurt owocowy bez cukru 1szt-150g (MLE) Twarożek z pietruszką 120g (MLE) Rzodkiewka 50g	Herbata 250ml Chleb pszenno-żytni 90g (GLU) PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Jogurt owocowy bez cukru 1szt-150g (MLE) Twarożek z pietruszką 120g (MLE) Pomidor sparzony 2szt-100g	Herbata b/c 250ml Chleb żytnio-razowy z ziarnami 115g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Twarożek z pietruszką 120g (MLE) Rzodkiewka 50g	Herbata 250ml Chleb pszenno-żytni 30g (GLU) PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytnio-razowy z ziarnami 40g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Twarożek z pietruszką 120g (MLE) Rzodkiewka 50g
	II Śniadanie			Chleb graham 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Ser żółty 20g (MLE)	Jogurt owocowy bez cukru 1szt-150g (MLE)
	Obiad	Szczawiowa 300ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GIU Żyt) Makaron pełnoziarnisty 200g (GLU PSZ) Sos mięsny z soczewicą 200g (SEL MLE, GLU PSZ,) Fasolka szparagowa 150g Herbata dzika róża/jabłko 250ml	Szczawiowa 300ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GIU Żyt) Makaron penne 200g (GLU PSZ) Sos mięsny z soczewicą 200g (SEL MLE, GLU PSZ,) Fasolka szparagowa 150g Herbata dzika róża/jabłko 250ml	Szczawiowa 300ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GIU Żyt) Makaron pełnoziarnisty 200g (GLU PSZ) Sos mięsny z soczewicą 200g (SEL MLE, GLU PSZ,) Fasolka szparagowa 150g Herbata b/c 250ml	Szczawiowa 300ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GIU Żyt) Makaron pełnoziarnisty 100g (GLU PSZ) Sos mięsny z soczewicą 200g (SEL MLE, GLU PSZ,) Fasolka szparagowa 100g Herbata dzika róża/jabłko 250ml
	Podwieczorek/poczek pocny			Chleb razowy 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Jogurt naturalny 1szt-150g (MLE)	Jabłko 150g
	Kolacja	Herbata 250ml Chleb graham 60g ((GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Paprykarz szczeciński 1szt-130g (GLU PSZ, RYB, SEL) Ogórek 50g	Herbata 250ml Chleb graham 60g ((GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Paprykarz szczeciński 1szt-130g (GLU PSZ, RYB, SEL) Mix sałat 50g	Herbata b/c 250ml Chleb graham 60g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Paprykarz szczeciński 1szt-130g (GLU PSZ, RYB, SEL) Ogórek 50g	Herbata 250ml Chleb graham 30g ((GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Paprykarz szczeciński 1szt-130g (GLU PSZ, RYB, SEL) Ogórek 50g