

**Jadłospis dekadowy od 11.10. - 20.10.2024r**  
**Szczecin USK2**

| Dzień         | Posiłek              | Dieta podstawowa   | Dieta Łatwostrawna  | Dieta Cukrzycowa   | Dieta dziecięca  |
|---------------|----------------------|--|---|--|--|
| pt<br>11.10   | 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>Jajko 1szt-50g ( <b>JAJ</b> )<br>Wędlina 60g ( <b>SOJ</b> )<br>rukola 10g<br>pomidor 2szt-100g<br>skyr jagodowy 1szt-150g ( <b>MLE</b> ) | Herbata 250ml<br>Chleb pszenno-żytni 90g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Masło porcjowane 1szt-10g ( <b>MLE</b> )<br>Jajko 1szt-50g ( <b>JAJ</b> )<br>Wędlina 60g ( <b>SOJ</b> )<br>rukola 10g<br>pomidor sparzony 2szt-100g<br>skyr jagodowy 1szt-150g ( <b>MLE</b> ) | 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>Jajko 1szt-50g ( <b>JAJ</b> )<br>Wędlina 60g ( <b>SOJ</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>Jajko 1szt-50g ( <b>JAJ</b> )<br>Wędlina 60g ( <b>SOJ</b> )<br>rukola 10g<br>pomidor 2szt-100g |
|               | II śniadanie         |  |   | Skyr naturalny 1szt-150 ml ( <b>MLE</b> )  | skyr jagodowy 1szt-150g ( <b>MLE</b> )   |
|               | Obiad                | Zupa z soczewicy czerwonej 300ml ( <b>MLE, SEL, GLU PSZ,)</b> ziemniaki 200g<br>ryba duszona w sosie cytrynowo- koperkowym 100g/120ml ( <b>GLU PSZ, RYB, MLE</b> )<br>surówka colesław 150g ( <b>JAJ, GOR</b> )<br>Herbata owoce leśne 250ml   | Pietruszkowa z zacierką 300ml ( <b>MLE, SEL, GLU PSZ,)</b> ziemniaki 200g<br>ryba duszona w sosie cytrynowo- koperkowym 100g/120ml ( <b>GLU PSZ, RYB, MLE</b> )<br>bukiet warzyw 150g<br>Herbata owoce leśne 250ml  | Zupa z soczewicy czerwonej 300ml ( <b>MLE, SEL, GLU PSZ,)</b> ziemniaki 200g<br>ryba duszona w sosie cytrynowo- koperkowym 100g/120ml ( <b>GLU PSZ, RYB, MLE</b> )<br>surówka colesław 150g ( <b>JAJ, GOR</b> )<br>Herbata b/c 250ml | Zupa z soczewicy czerwonej 300ml ( <b>MLE, SEL, GLU PSZ,)</b> ziemniaki 000g<br>kotlet rybny smażony 100g ( <b>GLU PSZ, RYB, MLE, JAJ</b> )<br>surówka colesław 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>wędlina 40g ( <b>MLE</b> )<br>Ogórek 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>Twarożek naturalny 120g ( <b>MLE</b> )<br>Rzodkiewka 50g<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>Twarożek naturalny 120g ( <b>MLE</b> )<br>Mix sałat 50g<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>Twarożek naturalny 120g ( <b>MLE</b> )<br>Rzodkiewka 50g<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>Twarożek naturalny 120g ( <b>MLE</b> )<br>Rzodkiewka 50g<br>sok wielowarzywny 200ml                              |
| sob.<br>12.10 | 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>twarożek 60g ( <b>MLE</b> )<br>wędlina 60g<br>mix sałat 50g<br>pomarańcza 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>twarożek 60g ( <b>MLE</b> )<br>wędlina 60g<br>mix sałat 50g<br>pomarańcza 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>twarożek 60g ( <b>MLE</b> )<br>wędlina 60g<br>mix sałat 50g                                      | Kawa z mlekiem /herbata owocowa 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>twarożek 60g ( <b>MLE</b> )<br>wędlina 60g<br>mix sałat 50g     |
|               | II śniadanie         |  |   | Jogurt naturalny 1szt-150g ( <b>MLE</b> )<br>pomarańczowa 150g   | Jogurt owocowy 1szt-150g ( <b>MLE</b> )  |

|              |                      |  |   |   |  |
|--------------|----------------------|--|---|---|--|
|              | Obiad                | Żurek 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL GLU Żyt</b> )<br>kasza pęczak 200 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>potrawka drobiowy duszony z cukinią i marchewką 200g ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> )<br>sałatka z buraczków 150g<br>Herbata malinowa 250ml                                | Żurek 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL GLU Żyt</b> )<br>kasza jęczmienna 200 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>potrawka drobiowy duszony z cukinią i marchewką 200g ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> )<br>sałatka z buraczków 150g<br>Herbata malinowa 250ml                       | Żurek 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL GLU Żyt</b> )<br>kasza pęczak 200 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>potrawka drobiowy duszony z cukinią i marchewką 200g ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> )<br>sałatka z buraczków 150g<br>Herbata b/c 250ml  | Żurek 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL GLU Żyt</b> )<br>kasza jęczmienna 100 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>potrawka drobiowy duszony z cukinią i marchewką 200g ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> )<br>sałatka z buraczków 100g<br>Herbata malinowa 250ml                                    |
|              | 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>rzodkiewka 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>wędlina 40g ( <b>SOJ</b> )<br>rukola 10g<br>sałatka jarzynowa 120g ( <b>JAJ, GOR, SEL</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>rukola 10g<br>sałatka jarzynowa 120g ( <b>JAJ, GOR, SEL</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>rukola 10g<br>sałatka jarzynowa 120g ( <b>JAJ, GOR, SEL</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>rukola 10g<br>sałatka jarzynowa 60g ( <b>JAJ, GOR, SEL</b> )       |
| Nd.<br>13.10 | 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>ogórek 50g<br>rukola 10g | 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>Twarożek naturalny 120g ( <b>MLE</b> )<br>Rukola 10g<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>ser żółty 60g ( <b>MLE</b> )<br>ogórek 50g<br>rukola 10g                                      | Kakao/ herbata owocowa 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>ser żółty 60g ( <b>MLE</b> )<br>ogórek 50g<br>rukola 10g |
|              | II śniadanie         |  |   | Jogurt naturalny 1szt-150g ( <b>MLE</b> )   | Jogurt owocowy 1szt-150g ( <b>MLE</b> )  |
|              | Obiad                | Pomidorowa z ryżem 300ml( <b>GLU PSZ, SEL, MLE</b> )<br>ziemniaki 200g<br>Pieczeń rzymska pieczona w sosie naturalnym 100g/120ml ( <b>GLU PSZ, MLE SEL, JAJ</b> )<br>Surówka porowa 150g ( <b>JAJ, GOR</b> )<br>Herbata dzika róża/ jabłko 250ml                     | Pomidorowa z ryżem 300ml( <b>GLU PSZ, SEL, MLE</b> )<br>ziemniaki 200g<br>Pieczeń rzymska pieczona w sosie naturalnym 100g/120ml ( <b>GLU PSZ, MLE SEL, JAJ</b> )<br>bukiet warzyw 150g<br>Herbata dzika róża/ jabłko 250ml                                     | Pomidorowa z ryżem 300ml( <b>GLU PSZ, SEL, MLE</b> )<br>ziemniaki 200g<br>Pieczeń rzymska pieczona w sosie naturalnym 100g/120ml ( <b>GLU PSZ, MLE SEL, JAJ</b> )<br>Surówka porowa 150g ( <b>JAJ, GOR</b> )<br>Herbata b/c 250ml | Pomidorowa z ryżem 300ml( <b>GLU PSZ, SEL, MLE</b> )<br>ziemniaki 100g<br>Pieczeń rzymska pieczona w sosie naturalnym 100g/120ml ( <b>GLU PSZ, MLE SEL, JAJ</b> )<br>Surówka porowa 100g ( <b>JAJ, GOR</b> )<br>Herbata dzika róża/ jabłko 250ml                             |
|              | Podwieczorek/Posiłek |  |   | Chleb razowy 60g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Masło 10g ( <b>MLE</b> )<br>wędlina 40g ( <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>wędlina 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>wędlina 60g ( <b>SOJ</b> )<br>dżem 1szt-25g<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>wędlina 60g ( <b>SOJ</b> )<br>mix sałat 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>wędlina 60g ( <b>SOJ</b> )<br>dżem 1szt-25g<br>mix sałat 50g                   |

|              |                        |   |  |  |   |
|--------------|------------------------|---|--|--|---|
| pon<br>14.10 | 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-150g ( <b>MLE</b> )<br>twarożek z koperkiem 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-150g ( <b>MLE</b> )<br>twarożek z koperkiem 120g ( <b>MLE</b> )<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>twarożek z koperkiem 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 koperkiem 60g ( <b>MLE</b> )<br>rzodkiewka 50g   |
|              | II śniadanie           |   |  | jogurt naturalny 1szt-150g ( <b>MLE</b> )<br>jabłko 150g   | jogurt owocowy 1szt-150g ( <b>MLE</b> )   |
|              | Obiad                  | Kalafiorowa 300ml( <b>GLU PSZ, SEL, MLE</b> )<br>Ziemniaki 200g<br>klopsiki drobiowe z soczewicą w sosie pieczarkowym 100g/120ml ( <b>JAJ, GLU PSZ, SEL</b> )<br>sałatka z czerwonej kapusty 150g<br>Herbata owoce leśne 250ml  | Kalafiorowa 300ml( <b>GLU PSZ, SEL, MLE</b> )<br>Ziemniaki 200g<br>klopsiki drobiowe w sosie koperkowym 100g/120ml ( <b>JAJ, GLU PSZ, SEL</b> )<br>marchew baby z sezamem 150g<br>Herbata owoce leśne 250ml  | Kalafiorowa 300ml( <b>GLU PSZ, SEL, MLE</b> )<br>Ziemniaki 200g<br>klopsiki drobiowe z soczewicą w sosie pieczarkowym 100g/120ml ( <b>JAJ, GLU PSZ, SEL</b> )<br>sałatka z czerwonej kapusty 150g<br>Herbata b/c 250ml | Kalafiorowa 300ml( <b>GLU PSZ, SEL, MLE</b> )<br>Ziemniaki 100g<br>klopsiki drobiowe z soczewicą w sosie pieczarkowym 100g/120ml ( <b>JAJ, GLU PSZ, SEL</b> )<br>sałatka z czerwonej kapusty 100g<br>Herbata owoce leśne 250ml  |
|              | Podwieczorek / positek |   |  | 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   | Banan 1szt-130g   |
|              | 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 łososiowa 1szt-90g ( <b>JAJ, SEL</b> )<br>ogórek 50g<br>papryka 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>Pasta łososiowa 1szt-90g ( <b>JAJ, SEL</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>Pasta łososiowa 1szt-90g ( <b>JAJ, SEL</b> )<br>ogórek 50g<br>papryka 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>Pasta łososiowa 1szt-90g ( <b>JAJ, SEL</b> )<br>ogórek 50g<br>papryka 50g   |
| Wt.<br>15.10 | 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>jajko 1szt-50g ( <b>JAJ</b> )<br>Wędlina 60g ( <b>SOJ</b> )<br>mix sałat 50g              | 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>jajko 1szt-50g ( <b>JAJ</b> )<br>Wędlina 60g ( <b>SOJ</b> )<br>mix sałat 50g | Herbata b/c250ml<br>Bułka grahamka 1szt-70g ( <b>GLU PSZ,</b> )<br>Masło porcjowane 1szt-10g ( <b>MLE</b> )<br>jajko 1szt-50g ( <b>JAJ</b> )<br>Wędlina 60g ( <b>SOJ</b> )<br>mix sałat 50g                            | Kawa z mlekiem/ Herbata owocowa 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>jajko 1szt-50g ( <b>JAJ</b> )<br>Wędlina 60g ( <b>SOJ</b> )<br>mix sałat 50g |
|              | II śniadanie           |   |  | jogurt owocowy b/cukru 1szt-150g ( <b>MLE</b> )  | Jogurt owocowy b/ cukru 150g( <b>MLE</b> )  |
|              | Obiad                  | Szpinakowa 300ml ( <b>SEL, GLU PSZ</b> )<br>ryż pełnoziarnisty 200g<br>filet drobiowy duszony w sosie własnym 100g/120ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> )<br>surówka z marchwi 150g ( <b>MLE</b> )<br>Herbata malinowa 250ml   | Szpinakowa 300ml ( <b>SEL, GLU PSZ</b> )<br>ryż biały 200g<br>filet drobiowy duszony w sosie własnym 100g/120ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> )<br>surówka z marchwi 150g ( <b>MLE</b> )<br>Herbata malinowa 250ml   | Szpinakowa 300ml ( <b>SEL, GLU PSZ</b> )<br>ryż pełnoziarnisty 200g<br>filet drobiowy duszony w sosie własnym 100g/120ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> )<br>surówka z marchwi 150g ( <b>MLE</b> )<br>Herbata b/c 250ml         | Szpinakowa 300ml ( <b>SEL, GLU PSZ</b> )<br>ryż pełnoziarnisty 100g<br>filet drobiowy duszony w sosie własnym 100g/120ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> )<br>surówka z marchwi 100g ( <b>MLE</b> )<br>Herbata malinowa 250ml   |
|              | Podwieczorek / positek |   |  | Chleb razowy 60g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Masło 10g ( <b>MLE</b> )<br>Ser żółty 30g ( <b>MLE</b> )<br>Ogórek 30g   | brzoskwinia 1szt-130g   |

|               |                        |  |  |  |  |
|---------------|------------------------|--|--|--|--|
|               | 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 papryką 120g ( <b>MLE</b> )<br>rzodkiewka 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>pasta twarogowa z papryką 120g ( <b>MLE</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>pasta twarogowa z papryką 120g ( <b>MLE</b> )<br>rzodkiewka 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>pasta twarogowa z papryką 60g ( <b>MLE</b> )<br>rzodkiewka 50g  |
| Śr.<br>16.10  | 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>Koktajl serwatkowy 1szt-250g ( <b>MLE</b> )<br>wędlina 60g ( <b>SOJ</b> )<br>rukola 10g<br>pomidor 2szt-100g | Herbata 250ml<br>Chleb pszenno-żytni 90g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Masło porcjowane 1szt-10g ( <b>MLE</b> )<br>Koktajl serwatkowy 1szt-250g ( <b>MLE</b> )<br>wędlina 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>wędlina 60g ( <b>SOJ</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>wędlina 60g ( <b>SOJ</b> )<br>rukola 10g<br>pomidor 2szt-100g  |
|               | II śniadanie           |  |  | Jogurt owocowy b/ cukru 150g( <b>MLE</b> )   | Koktajl serwatkowy 1szt-250g ( <b>MLE</b> )  |
|               | Obiad                  | Pomidorowa z makaronem 300ml ( <b>SEL, GLU PSZ</b> )<br>ziemniaki 200g<br>kurczak pieczony 130g<br>surówka koperkowa 150g ( <b>JAJ, GOR</b> )<br>Herbata dzika róża/ jabłko 250ml  | Pomidorowa z makaronem 300ml ( <b>SEL, GLU PSZ</b> )<br>ziemniaki 200g<br>kurczak duszony w sosie potrawkowym 130g /120ml ( <b>GLU PSZ, SEL, MLE</b> )<br>brokuły duszone 150g<br>Herbata dzika róża/ jabłko 250ml   | Pomidorowa z makaronem 300ml ( <b>SEL, GLU PSZ</b> )<br>ziemniaki 200g<br>kurczak duszony 130g<br>surówka koperkowa 150g ( <b>JAJ, GOR</b> )<br>Herbata b/c 250ml  | Pomidorowa z makaronem 300ml ( <b>SEL, GLU PSZ</b> )<br>ziemniaki 100g<br>kurczak pieczony 130g<br>surówka koperkowa 100g ( <b>JAJ, GOR</b> )<br>Herbata dzika róża/ jabłko 250ml  |
|               | 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>Ogórek 30g   | Banan 1szt-130g  |
|               | 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</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 40g ( <b>SOJ</b> )<br>Sos jogurtowy z groszkiem 80g ( <b>MLE</b> )<br>Rukola 10g | Herbata b/c250ml<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</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 40g ( <b>SOJ</b> )<br>Sos jogurtowy z groszkiem 80g ( <b>MLE</b> )<br>Rukola 10g |
| czw.<br>17.10 | 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>twarożek naturalny 120g ( <b>MLE</b> )<br>rzodkiewka 50g<br>brzoskwinia 1szt-130g      | 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>twarożek naturalny 120g ( <b>MLE</b> )<br>mix sałat 50g<br>brzoskwinia 1szt-130g   | 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 naturalny 120g( <b>MLE</b> )<br>rzodkiewka 50g  | Kakao / herbata owocowa 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>twarożek naturalny 60g ( <b>MLE</b> )<br>rzodkiewka 50g                           |
|               | II śniadanie           |  |  | Jogurt naturalny 1szt-150g ( <b>MLE</b> )<br>brzoskwinia 1szt-130g   | Jogurt owocowy 1szt-150 g ( <b>MLE</b> )   |

|             |                      |  |   |  |   |
|-------------|----------------------|--|---|--|---|
|             | Obiad                | Jarzynowa 300ml ( <b>MLE,SEL, GLU PSZ</b> )<br>Ziemniaki 200g<br>Kotlet schabowy smażony 100g ( <b>GLU PSZ, MLE, JAJ</b> )<br>Sałatka z buraczków i jabłka 150g<br>Herbata owoce leśne 250ml   | Jarzynowa 300ml ( <b>MLE,SEL, GLU PSZ</b> )<br>Ziemniaki 200g<br>Schab duszony w sosie własnym 100g/120ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> )<br>Sałatka z buraczków i jabłka 150g<br>Herbata owoce leśne 250ml   | Jarzynowa 300ml ( <b>MLE,SEL, GLU PSZ</b> )<br>Ziemniaki 200g<br>Schab duszony w sosie własnym 100g/120ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> )<br>Sałatka z buraczków i jabłka 150g<br>Herbata b/c 250ml                              | Jarzynowa 300ml ( <b>MLE,SEL, GLU PSZ</b> )<br>Ziemniaki 100g<br>Kotlet schabowy smażony 100g ( <b>GLU PSZ, MLE, JAJ</b> )<br>Sałatka z buraczków i jabłka 100g<br>Herbata owoce leśne 250ml  |
|             | Podwieczorek/posiłek |  |   | Chleb razowy 60g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Masło 10g ( <b>MLE</b> )<br>Wędlina 30g ( <b>SOJ</b> )<br>mix sałat 30g  | Banan 1szt-130g   |
|             | 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>Sałatka makaronowa 150g ( <b>GLU PSZ, SOJ</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>Sałatka makaronowa 150g ( <b>GLU PSZ, SOJ</b> )   | Herbata b/c250ml<br>Chleb graham 60g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Masło porcjowane 1szt-10g ( <b>MLE</b> )<br>Sałatka makaronowa 150g ( <b>GLU PSZ, SOJ</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>Sałatka makaronowa 150g ( <b>GLU PSZ, SOJ</b> )   |
| pt<br>18.10 | 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 b/ cukru 150g ( <b>MLE</b> )<br>pasta z jaj z koperkiem 120g ( <b>JAJ, GOR</b> )<br>mix sałat 50g<br>pomidor 1szt-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 b/ cukru 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/c250ml<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 120g ( <b>JAJ, GOR</b> )<br>mix sałat 50g<br>pomidor 1szt-50g | 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>wędlina 60g ( <b>SOJ</b> )<br>twarożek 60g ( <b>MLE</b> )<br>mix sałat 50g<br>kiwi 100g |
|             | II śniadanie         |  |   | Jogurt owocowy b/ cukru 150g ( <b>MLE</b> )  | Jogurt owocowy b/ cukru 150g ( <b>MLE</b> )   |
|             | Obiad                | Krupnik 300ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> )<br>ziemniaki 200g<br>ryba duszona w sosie pomidorowo-warzywnym 100g/120ml ( <b>RYB, SEL</b> )<br>surówka porowa 150g ( <b>JAJ, GOR</b> )<br>Herbata malinowa 250ml   | Krupnik 300ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> )<br>ziemniaki 200g<br>ryba duszona w sosie pomidorowo-warzywnym 100g/120ml ( <b>RYB, SEL</b> )<br>fasolka szparagowa 150g<br>Herbata malinowa 250ml  | Krupnik 300ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> )<br>ziemniaki 200g<br>ryba duszona w sosie pomidorowo-warzywnym 100g/120ml ( <b>RYB, SEL</b> )<br>surówka porowa 150g ( <b>JAJ, GOR</b> )<br>Herbata b/c 250ml                      | Krupnik 300ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> )<br>ziemniaki 100g<br>kotlet rybny smażony 100g ( <b>RYB, JAJ, GLU PSZ</b> )<br>surówka porowa 150g ( <b>JAJ, GOR</b> )<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>Ogórek 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>twarożek naturalny 120g ( <b>MLE</b> )<br>dżem 1szt- 25g<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>twarożek naturalny 120g ( <b>MLE</b> )<br>dżem 1szt- 25g<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>twarożek naturalny 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>twarożek naturalny 120g ( <b>MLE</b> )<br>dżem 1szt- 25g<br>Sok wielowarzywny 200ml               |

|               |                      |  |  |   |   |
|---------------|----------------------|--|--|---|---|
| sob.<br>19.10 | 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<br>arbuz 150g | 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<br>arbuz 150g  | Herbata b/c 250ml<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   | 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>wędlina 60g ( SOJ)<br>mix sałat 50g        |
|               | II śniadanie         |  |  | Jogurt naturalny 1szt-150g ( MLE)<br>arbuz 150g   | Jogurt owocowy 1szt-150g ( MLE)   |
|               | Obiad                | Botwinka 300ml(GLU PSZ, SEL, MLE)<br>Kasza gryczana 200g ( GLU PSZ)<br>roladka drobiowa z groszkiem w sosie naturalnym 100g/120ml ( GLU PSZ, MLE, JAJ)<br>Surówka po żydowsku 150g<br>Herbata dzika róża/ jabłko 250ml               | Botwinka 300ml(GLU PSZ, SEL, MLE)<br>Kasza jęczmienna 200g ( GLU PSZ)<br>roladka drobiowa z groszkiem w sosie naturalnym 100g/120ml ( GLU PSZ, MLE, JAJ)<br>bukiet warzyw 150g<br>Herbata dzika róża/ jabłko 250ml | Botwinka 300ml(GLU PSZ, SEL, MLE)<br>Kasza gryczana 200g ( GLU PSZ)<br>roladka drobiowa z groszkiem w sosie naturalnym 100g/120ml ( GLU PSZ, MLE, JAJ)<br>Surówka po żydowsku 150g<br>Herbata b/c 250ml | Botwinka 300ml(GLU PSZ, SEL, MLE)<br>Kasza gryczana 100g ( GLU PSZ)<br>roladka drobiowa z groszkiem w sosie naturalnym 100g/120ml ( GLU PSZ, MLE, JAJ)<br>Surówka po żydowsku 100g<br>Herbata dzika róża/ jabłko 250ml                |
|               | Podwieczorek/Posiłek |  |  | Chleb razowy 60g (GLU PSZ, GLU ŻYT)<br>Masło 10g (MLE)<br>Wędlina 30g ( SOJ)<br>Rukola 10g  | 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>pasta twarogowa z suszonymi pomidorami 120g ( MLE)<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>pasta twarogowa z suszonymi pomidorami 120g ( MLE)<br>rukola 10g         | Herbata b/c 250ml<br>Chleb graham 90g ((GLU PSZ, GLU ŻYT)<br>Masło porcjowane 1szt-10g (MLE)<br>pasta twarogowa z suszonymi pomidorami 120g ( MLE)<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>pasta twarogowa z suszonymi pomidorami 120g ( MLE)<br>ogórek 50g                    |
| nd<br>20.10   | 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>rzodkiewka 50g        | kakao/Herbata 250ml (MLE)<br>Chleb pszenno-żytni 90g (GLU PSZ, GLU ŻYT)<br>Masło porcjowane 1szt-10g (MLE)<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>ser żółty 60g ( MLE)<br>rukola 10g<br>rzodkiewka 50g                                   | 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>rzodkiewka 50g |
|               | II śniadanie         |  |  | Jogurt naturalny 1szt-150g ( MLE)   | Jogurt owocowy 1szt-150g ( MLE)   |
|               | Obiad                | Szczawiowa 300ml (GLU PSZ, MLE, SEL )<br>Makaron pełnoziarnisty 200g ( GLU PSZ)<br>Sos mięsny z soczewicą ala bolognese 200g ( SEL MLE, GLU PSZ, )<br>kafalior duszony 150g<br>Herbata owoce leśne 250 ml                            | Szczawiowa 300ml (GLU PSZ, MLE, SEL )<br>Makaron penne 200g ( GLU PSZ)<br>Sos mięsny ala bolognese 200g ( SEL MLE, GLU PSZ, )<br>kafalior duszony 150g<br>Herbata owoce leśne 250 ml                               | Szczawiowa 300ml (GLU PSZ, MLE, SEL )<br>Makaron pełnoziarnisty 200g ( GLU PSZ)<br>Sos mięsny z soczewicą ala bolognese 200g ( SEL MLE, GLU PSZ, )<br>kafalior duszony 150g<br>Herbata b/c 250 ml       | Szczawiowa 300ml (GLU PSZ, MLE, SEL )<br>Makaron pełnoziarnisty 100g ( GLU PSZ)<br>Sos mięsny z soczewicą ala bolognese 200g ( SEL MLE, GLU PSZ, )<br>kafalior duszony 100g<br>Herbata owoce leśne 250 ml                             |
|               | Podwieczorek/Posiłek |  |  | Chleb razowy 60g (GLU PSZ, GLU ŻYT)<br>Masło 10g (MLE)<br>Wędlina 40g ( SOJ)<br>Ogórek 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>Wędlina 60g ( <b>SOJ</b> )<br>Dżem 1szt-25g<br>Jabłko 150g<br>Pomidor 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>Wędlina 60g ( <b>SOJ</b> )<br>Dżem 1szt-25g<br>Jabłko gotowane 150g<br>Pomidor sparzony 50g | Herbata b/c 250ml<br>Chleb graham 90g (( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Masło porcjowane 1szt-10g ( <b>MLE</b> )<br>Wędlina 60g ( <b>SOJ</b> )<br>Mix sałat 50g<br>Jabłko 150g<br>Pomidor 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>Wędlina 60g ( <b>SOJ</b> )<br>Dżem 1szt-25g<br>Mix sałat 50g<br>Pomidor 50g |
|---------|--|--|---|--|