

Jadłospis dekadowy od 11.11 - 20.11.2024r
Szczecin USK2

Dzień	Posiłek	Dieta podstawowa	Dieta Łatwostrawna	Dieta Cukrzycowa	Dieta dziecięca
Pon 11.11	Śniadanie	Herbata 250ml Chleb pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytnio-razowy z ziarnami 85g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Jogurt owocowy 1szt-150g (MLE) Twarożek naturalny 120g (MLE) Papryka 80g	Herbata 250ml Chleb pszenno-żytni 90g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Jogurt owocowy 1szt-150g (MLE) Twarożek naturalny 120g (MLE) Pomidor sparzony 2szt- 100g	Herbata b/c250ml Chleb żytnio-razowy z ziarnami 115g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Twarożek naturalny 120g (MLE) Papryka 80g	Herbata owocowa 250ml Chleb pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytnio-razowy z ziarnami 40g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Twarożek naturalny 60g (MLE) Papryka 80g
	II śniadanie			Jogurt naturalny 1szt-150g (MLE)	Jogurt owocowy 1szt-150g (MLE)
	Obiad	Barszcz biały 300ml (MLE, SEL, GLU PSZ,) Kasza gryczana 200g Schab duszony w sosie własnym 100g/120ml (GLU PSZ, MLE,) Sałatka z czerwonej kapusty 150g Herbata malinowa 250ml	Barszcz biały 300ml (MLE, SEL, GLU PSZ,) Kasza jęczmienna 200g (GLU PSZ) Schab duszony w sosie własnym 100g/120ml (GLU PSZ, MLE,) Fasolka szparagowa 150g Herbata malinowa 250ml	Barszcz biały 300ml (MLE, SEL, GLU PSZ,) Kasza gryczana 200g Schab duszony w sosie własnym 100g/120ml (GLU PSZ, MLE,) Sałatka z czerwonej kapusty 150g Herbata b/c 250ml	Barszcz biały 300ml (MLE, SEL, GLU PSZ,) Kasza gryczana 100g Schab duszony w sosie własnym 100g/120ml (GLU PSZ, MLE,) Sałatka z czerwonej kapusty 100g Herbata malinowa 250ml
	Podwieczorek/posiłek			Chleb razowy 60g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 10g (MLE) Wędlina 40g (MLE) Mix sałat 30g	Pomarańcza 150g
	Kolacja	Herbata 250ml Chleb graham 60g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Pasta łososiowa 1szt-90g (JAJ, 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) Pasta łososiowa 1szt-90g (JAJ, SEL) Mix sałat 50g	Herbata b/c 250ml Chleb graham 90g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Pasta łososiowa 1szt-90g (JAJ, 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) Pasta łososiowa 1szt-90g (JAJ, SEL) Ogórek 50g
Wt. 12.11	Śniadanie	Kawa z mlekiem /herbata 250ml (MLE) Chleb pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka grahamka 1szt-75g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Jajko 1szt-50g (JAJ) Wędlina 60g (SOJ) Mix sałat 50g Jabłko 150g	Kawa z mlekiem /herbata 250ml (MLE) Bułka grahamka 1szt-75g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Jajko 1szt-50g (JAJ) Wędlina 60g (SOJ) Mix sałat 50g Jabłko gotowane 150g	Herbata b/c 250ml Bułka grahamka 1szt-75g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Jajko 1szt-50g (JAJ) Wędlina 60g (SOJ) Mix sałat 50g Jabłko 150g	Kawa z mlekiem /herbata owocowa 250ml (MLE) Bułka grahamka 1szt-75g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Jajko 1szt-50g (JAJ) Wędlina 60g (SOJ) Mix sałat 50g
	II śniadanie			Jogurt naturalny 1szt-150g (MLE) Jabłko 150g	Jogurt owocowy 1szt-150g (MLE)
	Obiad	Grochowa 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki 200g Roladka drobiowa w sosie koperkowym 100g/120ml (JAJ, MLE, GLU PSZ) Sałatka z buraczków 150g Herbata dzika róża/ jabłko 250ml	Pietruszkowa z zacierką 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki 200g Roladka drobiowa w sosie koperkowym 100g/120ml (JAJ, MLE, GLU PSZ) Sałatka z buraczków 150g Herbata dzika róża/ jabłko 250ml	Grochowa 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki 200g Roladka drobiowa w sosie koperkowym 100g/120ml (JAJ, MLE, GLU PSZ) Sałatka z buraczków 150g Herbata b/c 250 ml	Grochowa 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki 100g Roladka drobiowa w sosie koperkowym 100g/120ml (JAJ, MLE, GLU PSZ) Sałatka z buraczków 100g Herbata dzika róża/ jabłko 250ml

	Podwieczorek/ Posiłek			Chleb razowy 60g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 10g (MLE) Wędlina 40g (SOJ) Rzodkiewka 30g	Jabłko 150g
	Kolacja	Herbata 250ml Chleb graham 60g ((GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Sałatka makaronowa 150g (GLU PSZ, MLE)	Herbata 250ml Chleb graham 60g ((GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Sałatka makaronowa 150g (GLU PSZ, MLE)	Herbata b/c 250ml Chleb graham 60g ((GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Sałatka makaronowa 150g (GLU PSZ, MLE)	Herbata owocowa 250ml Chleb graham 30g ((GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Sałatka makaronowa 150g (GLU PSZ, MLE)
Śr. 13.11	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) Koktajl serwatkowy 1szt-250ml (MLE) Wędlina 60g (SOJ) Rukola 10g Pomidor 2szt-100g	herbata 250ml Chleb pszenno-żytni 90g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Koktajl serwatkowy 1szt-250ml (MLE) 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) 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) Wędlina 60g (SOJ) Rukola 10g Pomidor 2szt-100g
	II śniadanie			Skyr naturalny 1szt-150g (MLE)	Koktajl serwatkowy 1szt-250ml (MLE)
	Obiad	Pomidorowa z makaronem 300ml(GLU PSZ, SEL, MLE) Ziemniaki 200g Filet drobiowy panierowany smażony 100g (GLU PSZ, MLE, JAJ) Surówka porowa 150g (JAJ, GOR) Herbata owoce leśne 250ml	Pomidorowa z makaronem 300ml(GLU PSZ, SEL, MLE) Ziemniaki 200g Filet drobiowy duszony w sosie naturalnym 100g/120ml (JAJ, MLE, GLU PSZ) Brokuły duszone 150g Herbata owoce leśne 250ml	Pomidorowa z makaronem 300ml(GLU PSZ, SEL, MLE) Ziemniaki 200g Filet drobiowy duszony w sosie naturalnym 100g/120ml (JAJ, MLE, GLU PSZ) Surówka porowa 150g (JAJ, GOR) Herbata b/c 250ml	Pomidorowa z makaronem 300ml(GLU PSZ, SEL, MLE) Ziemniaki 100g Filet drobiowy panierowany smażony 100g (GLU PSZ, MLE, JAJ) Surówka porowa 100g (JAJ, GOR) Herbata owoce leśne 250ml
	Podwieczorek/ Posiłek			Chleb razowy 70g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 10g (MLE) Ser żółty 30g (MLE) Mix sałat 30g	Banan 1szt-130g
	Kolacja	Herbata 250ml Chleb graham 60g ((GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Jajko 1szt-50g (JAJ) Wędlina 40g (SOJ) Sos jogurtowy z groszkiem 80g (MLE) Rukola 10g	Herbata 250ml Chleb graham 60g ((GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Jajko 1szt-50g (JAJ) Wędlina 40g (SOJ) Sos jogurtowy z groszkiem 80g (MLE) Rukola 10g	Herbata b/c 250ml Chleb graham 90g ((GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Jajko 1szt-50g (JAJ) Wędlina 40g (SOJ) Sos jogurtowy z groszkiem 80g (MLE) Rukola 10g	Herbata owocowa 250ml Chleb pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytnio-razowy z ziarnami 40g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Jajko 1szt-50g (JAJ) Wędlina 40g (SOJ) Sos jogurtowy z groszkiem 80g (MLE) Rukola 10g
czw. 14.11	Śniadanie	Kakao / Herbata 250ml (MLE) Chleb pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytnio-razowy z ziarnami 85g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Ser żółty 60g (MLE) Mix sałat 50g Banan 1szt-130g	Kakao / Herbata 250ml (MLE) Chleb pszenno-żytni 90g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Twarożek z koperkiem 120g (MLE) Mix sałat 50g Banan 1szt-130g	Herbata b/c250ml Chleb żytnio-razowy z ziarnami 115g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Ser żółty 60g (MLE) Mix sałat 50g Banan 1szt-130g	Kakao / Herbata owocowa 250ml (MLE) Chleb pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytnio-razowy z ziarnami 40g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Ser żółty 60g (MLE) Mix sałat 50g Banan 1szt-130g
	II śniadanie			Jogurt owocowy b/c 150g(MLE)	Jogurt owocowy b/c 150g(MLE)

	Obiad	Szpinakowa 300ml (GLU PSZ, SEL, MLE) Ryż 200g Potrawka drobiowa z ciecierzycy, pieczarkami i papryką 200g (GLU PSZ, MLE, SEL) Surówka porowa 150g Herbata malinowa 250ml	Szpinakowa 300ml (GLU PSZ, SEL, MLE) Ryż 200g Potrawka drobiowa z pomidorami i cukinią 200g (GLU PSZ, MLE, SEL) Kalafor duszony 150g Herbata malinowa 250ml	Szpinakowa 300ml (GLU PSZ, SEL, MLE) Ryż pełnoziarnisty 200g Potrawka drobiowa z ciecierzycy, pieczarkami i papryką 200g (GLU PSZ, MLE, SEL) Surówka porowa 150g Herbata b/c 250ml	Szpinakowa 300ml (GLU PSZ, SEL, MLE) Ryż 100g Potrawka drobiowa z ciecierzycy, pieczarkami i papryką 200g (GLU PSZ, MLE, SEL) Surówka porowa 100g Herbata malinowa 250ml
	Podwieczorek / posiłek			Chleb razowy 70g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 10g (MLE) Wędlina 40g (SOJ) Ogórek 30g	Pomarańcza 150g
	Kolacja	Herbata 250ml Chleb graham 60g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Wędlina 40g (SOJ) Rukola 10g Sałatka jarzynowa 120g (JAJ, SEL, GOR)	Herbata 250ml Chleb graham 60g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Wędlina 40g (SOJ) Rukola 10g Sałatka jarzynowa 120g (JAJ, SEL, GOR)	Herbata b/c 250ml Chleb graham 90g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Wędlina 40g (SOJ) Rukola 10g Sałatka jarzynowa 120g (JAJ, SEL, GOR)	Herbata owocowa 250ml Chleb graham 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Wędlina 40g (SOJ) Rukola 10g Sałatka jarzynowa 60g (JAJ, SEL, GOR)
	Śniadanie	Herbata 250ml Chleb pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytnio-razowy z ziarnami 85g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Skyr jagodowy 1szt-150g (MLE) Pasta z jaj z pietruszką 120g (JAJ, GOR) Rzodkiewka 50g	Herbata 250ml (MLE) Chleb pszenno-żytni 90g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Skyr jagodowy 1szt-150g (MLE) Pasta z jaj z pietruszką 120g (JAJ, GOR) Pomidor sparzony 2szt-100g	Herbata b/c 250ml Chleb żytnio-razowy z ziarnami 115g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Pasta z jaj z pietruszką 120g (JAJ, GOR) Rzodkiewka 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) Pasta z jaj z pietruszką 60g (JAJ, GOR) Rzodkiewka 50g
Pt 15.11	II śniadanie			Skyr naturalny 1szt-150g (MLE)	Skyr jagodowy 1szt-150g (MLE)
	Obiad	Jarzynowa 300ml (SEL, GLU PSZ) Ziemniaki 200g Ryba smażona panierowana 100g (GLU PSZ, MLE, RYB) Sałatka z czerwonej kapusty 150g Herbata dzika róża/ jabłko 250ml	Jarzynowa 300ml (SEL, GLU PSZ) Ziemniaki 200g Ryba duszona w sosie cytrynowo-koperkowym 120g/120ml (GLU PSZ, MLE, RYB) Marchew mini duszona z sezamem 150g Herbata dzika róża/ jabłko 250ml	Jarzynowa 300ml (SEL, GLU PSZ) Ziemniaki 200g Ryba duszona w sosie cytrynowo-koperkowym 120g/120ml (GLU PSZ, MLE, RYB) Sałatka z czerwonej kapusty 150g Herbata b/c 250ml	Jarzynowa 300ml (SEL, GLU PSZ) Ziemniaki 100g Kotlet rybny 100g (GLU PSZ, MLE, RYB) Sałatka z czerwonej kapusty 100g Herbata dzika róża/ jabłko 250ml
	Podwieczorek / posiłek			Chleb razowy 70g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 10g (MLE) Ser żółty 30g (MLE) Mix sałat 30g	Jabłko 150g
	Kolacja	Herbata 250ml Chleb graham 60g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Twarożek naturalny 120g (MLE) Rukola 10g Dżem 1szt-25g 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) Rukola 10g Dżem 1szt-25g Sok z marchwi 200ml	Herbata b/c 250ml Chleb graham 90g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Twarożek naturalny 120g (MLE) Rukola 10g Ogórek 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 60g (MLE) Rukola 10g Dżem 1szt-25g Sok z marchwi 200ml

Sob . 16.11	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 (MLE) Twarożek 60g (MLE) Mix sałat 50g Pomarańcza 150g	Kawa z mlekiem / Herbata 250ml (MLE) Chleb pszenno-żytni 90g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Wędlina 60g (MLE) Twarożek 60g (MLE) Mix sałat 50g Pomarańcza 150g	Herbata b/c250ml Chleb żytnio-razowy z ziarnami 115g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Wędlina 60g (MLE) Twarożek 60g (MLE) Mix sałat 50g	Kawa z mlekiem / Herbata owocowa 250ml (MLE) Chleb pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytnio-razowy z ziarnami 40g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Wędlina 60g (MLE) Twarożek 60g (MLE) Mix sałat 50g
	II śniadanie			Jogurt naturalny 1szt-150g (MLE) Pomarańcza 150g	Jogurt owocowy b/c 150g (MLE)
	Obiad	Zupa z soczewicy czerwonej 300 ml (GLU PSZ, SEL, MLE) Kasza pęczak 200g Gulasz drobiowy duszony naturalny 200g (GLU PSZ, MLE, SEL) Surówka po żydowsku 150g Herbata owoce leśne 250ml	Ziemniaczana z koperkiem 300ml (GLU PSZ, SEL, MLE) Kasza jęczmienna 200g (GLU PSZ) Gulasz drobiowy duszony naturalny 200g (GLU PSZ, MLE, SEL) Fasolka szparagowa 150g Herbata owoce leśne 250ml	Zupa z soczewicy czerwonej 300 ml (GLU PSZ, SEL, MLE) Kasza pęczak 200g Gulasz drobiowy duszony naturalny 200g (GLU PSZ, MLE, SEL) Surówka po żydowsku 150g Herbata b/c 250ml	Zupa z soczewicy czerwonej 300 ml (GLU PSZ, SEL, MLE) Kasza jęczmienna 100g Gulasz drobiowy duszony naturalny 200g (GLU PSZ, MLE, SEL) Surówka po żydowsku 100g Herbata owoce leśne 250ml
	Podwieczorek / posiłek			Chleb razowy 60g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 10g (MLE) Ser żółty 30g (MLE) Ogórek 30g	Pomarańcza 150g
	Kolacja	Herbata 250ml Chleb graham 60g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Wędlina 40g (SOJ) Rukola 10g Sałatka bawarska 120g (JAJ, SEL, GOR)	Herbata 250ml Chleb graham 60g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Wędlina 40g (SOJ) Rukola 10g Sałatka bawarska 120g (JAJ, SEL, GOR)	Herbata b/c250ml Chleb graham 90g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Wędlina 40g (SOJ) Rukola 10g Sałatka bawarska 120g (JAJ, SEL, GOR)	Herbata owocowa 250ml Chleb graham 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Wędlina 40g (SOJ) Rukola 10g Sałatka bawarska 60g (JAJ, SEL, GOR)
Nd 17.11	Śniadanie	Kakao/ herbata 250ml (MLE) Chleb pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytnio-razowy z ziarnami 85g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Ser żółty 60g (MLE) Rukola 10g Pomidor 2szt-100g	Kakao/ herbata 250ml (MLE) Chleb pszenno-żytni 90g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Twarożek z koperkiem 120g (MLE) Rukola 10g Pomidor sparzony 2szt-100g	Herbata b/c 250ml Chleb żytnio-razowy z ziarnami 115g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Ser żółty 60g (MLE) Rukola 10g Pomidor 2szt-100g	Kakao/ herbata owocowa 250ml (MLE) Chleb pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytnio-razowy z ziarnami 40g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Ser żółty 60g (MLE) Rukola 10g Pomidor 2szt-100g
	II śniadanie			Jogurt naturalny 1szt-150g (MLE)	Jogurt owocowy 1szt-150g (MLE)
	Obiad	Krupnik 300ml (MLE,SEL, GLU PSZ) Ziemniaki 200g Pieczeń rzymska w sosie naturalnym 100/120ml (GLU PSZ, SEL) Surówka koperkowa 150g (JAJ, GOR) Herbata malinowa 250ml	Krupnik 300ml (MLE,SEL, GLU PSZ) Ziemniaki 200g Pieczeń rzymska w sosie naturalnym 100/120ml (GLU PSZ, SEL) Bukiet warzyw 150g Herbata malinowa 250ml	Krupnik 300ml (MLE,SEL, GLU PSZ) Ziemniaki 200g Pieczeń rzymska w sosie naturalnym 100/120ml (GLU PSZ, SEL) Surówka koperkowa 150g (JAJ, GOR) Herbata b/c 250ml	Krupnik 300ml (MLE,SEL, GLU PSZ) Ziemniaki 100g Pieczeń rzymska w sosie naturalnym 100/120ml (GLU PSZ, SEL) Surówka koperkowa 100g (JAJ, GOR) Herbata malinowa 250ml
	Podwieczorek / posiłek			Chleb razowy 60g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 10g (MLE) Wędlina 30g (SOJ) mix sałat 30g	Jabłko 150g

	Kolacja	Herbata 250ml Chleb graham 60g ((GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Wędlina 60g (SOJ) Dżem 1szt-25g Ogórek 50g	Herbata 250ml Chleb graham 60g ((GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Wędlina 60g (SOJ) Dżem 1szt-25g Mix sałat 50g	Herbata b/c250ml Chleb graham 90g ((GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Wędlina 60g (SOJ) Ogórek 50g	Herbata owocowa 250ml Chleb graham 30g ((GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Wędlina 60g (SOJ) Dżem 1szt-25g Ogórek 50g
Pon 18.11	Śniadanie	Herbata 250ml Chleb pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytnio-razowy z ziarnami 85g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Jogurt naturalny 1szt-150g (MLE) Twarożek z koperkiem 120g (MLE) Pomidor 2szt-100g	Herbata 250ml Chleb pszenno-żytni 90g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Jogurt naturalny 1szt-150g (MLE) Twarożek z koperkiem 120g (MLE) Pomidor sparzony 2szt-100g	Herbata b/c250ml Chleb żytnio-razowy z ziarnami 115g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Twarożek z koperkiem 120g (MLE) Pomidor 2szt-100g	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 koperkiem 60g (MLE) Pomidor 2szt-100g
	II śniadanie			Jogurt naturalny 1szt-150g (MLE) Jabłko 150g	Jogurt owocowy 1szt-150g (MLE)
	Obiad	Barszcz czerwony 300ml (MLE, SEL, GLU PSZ,) Ryz pełnoziarnisty 200g Gulasz drobiowy duszony w curry 200g(GLU PSZ, MLE, SEL) Fasolka szparagowa 150g Herbata dzika róża/ jabłko 250ml	Barszcz czerwony 300ml (MLE, SEL, GLU PSZ,) Ryz biały 200g Gulasz drobiowy duszony w curry 200g(GLU PSZ, MLE, SEL) Fasolka szparagowa 150g Herbata dzika róża/ jabłko 250ml	Barszcz czerwony 300ml (MLE, SEL, GLU PSZ,) Ryz pełnoziarnisty 200g Gulasz drobiowy duszony w curry 200g(GLU PSZ, MLE, SEL) Fasolka szparagowa 150g Herbata b/c 250ml	Barszcz czerwony 300ml (MLE, SEL, GLU PSZ,) Ryz pełnoziarnisty 100g Gulasz drobiowy duszony w curry 200g(GLU PSZ, MLE, SEL) Fasolka szparagowa 100g Herbata dzika róża/ jabłko 250ml
	Podwieczorek/posiek			Chleb razowy 70g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 10g (MLE) Ser żółty 30g (MLE) Ogórek 30g	Pomarańcza 150g
wt 19.11	Kolacja	Herbata 250ml Chleb graham 60g ((GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g(MLE) Sałatka z łososiem i tołpygą 1szt-110g (GLU PSZ, RYB) Ogórek 50g Rzodkiewka 50g	Herbata 250ml Chleb graham 60g ((GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g(MLE) Sałatka z łososiem i tołpygą 1szt-110g (GLU PSZ, RYB) Mix sałat 50g	Herbata b/c 250ml Chleb graham 90g ((GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g(MLE) Sałatka z łososiem i tołpygą 1szt-110g (GLU PSZ, RYB) Ogórek 50g 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) Sałatka z łososiem i tołpygą 1szt-110g (GLU PSZ, RYB) Ogórek 50g Rzodkiewka 50g
	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) Jajko 1szt-50g (JAJ) Wędlina 60g (SOJ) Mix sałat 50g Pomarańcza 150g	Kawa z mlekiem / Herbata 250ml (MLE) Chleb pszenno-żytni 90g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Jajko 1szt-50g (JAJ) Wędlina 60g (SOJ) Mix sałat 50g Pomarańcza 150g	Herbata b/c 250ml Chleb żytnio-razowy z ziarnami 115g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Jajko 1szt-50g (JAJ) Wędlina 60g (SOJ) Mix sałat 50g Pomidor 1szt-50g	Kawa z mlekiem / Herbata owocowa 250ml (MLE) Chleb pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytnio-razowy z ziarnami 40g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Jajko 1szt-50g (JAJ) Wędlina 60g (SOJ) Mix sałat 50g
	II śniadanie			Jogurt naturalny 1szt-150g (MLE) Pomarańcza 150g	Jogurt owocowy 1szt-150g (MLE)

	Obiad	Rosół z makaronem 300ml GLU PSZ, SELMLE) Ziemniaki 200g Kurczak pieczony 130g Surówka wiejska 150g (MLE) Herbata owoce leśne 250ml	Rosół z makaronem 300ml GLU PSZ, SELMLE) Ziemniaki 200g Kurczak duszony w sosie potrawkowym 130g/120l (GLU PSZ, SEL, MLE) Bukiet warzyw 150g Herbata owoce leśne 250ml	Rosół z makaronem 300ml GLU PSZ, SELMLE) Ziemniaki 200g Kurczak duszony 130g Surówka wiejska 150g (MLE) Herbata b/c 250ml	Rosół z makaronem 300ml GLU PSZ, SELMLE) Ziemniaki 100g Kurczak pieczony 130g Surówka wiejska 100g (MLE) Herbata owoce leśne 250ml
	Podwieczorek/ Posiłek			Chleb razowy 70g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 10g (MLE) Wędlina 40g (SOJ) Rukola 10g	Banan 1szt-130g
	Kolacja	Herbata 250ml Chleb graham 60g ((GLU PSZ, GLU ŻYT)) Chleb pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT)) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Pasta twarogowa ze szpinakiem 120g (MLE) sok z 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 z pomidorowy 200ml	Herbata b/c 250ml Chleb graham 90g ((GLU PSZ, GLU ŻYT)) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Pasta twarogowa ze szpinakiem 120g (MLE) sok z 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 z pomidorowy 200ml
Śr 20.11	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 b/c 150g(MLE) Wędlina 60g (SOJ)) Rukola 10g Papryka 80g	herbata 250ml Chleb pszenno-żytni 90g (GLU PSZ, GLU ŻYT)) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Jogurt owocowy b/c 150g(MLE) Wędlina 60g (SOJ)) Rukola 10g Pomidor sparzany 2szt-100g	Herbata b/c 250ml Chleb żytnio-razowy z ziarnami 115g (GLU PSZ, GLU ŻYT)) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Wędlina 60g (SOJ)) Rukola 10g Papryka 80g	herbata 250ml Chleb pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT)) Chleb żytnio-razowy z ziarnami 40g (GLU PSZ, GLU ŻYT)) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Wędlina 60g (SOJ)) Rukola 10g Papryka 80g
	II śniadanie			Jogurt owocowy b/c 150g (MLE)	Jogurt owocowy b/c 150g (MLE)
	Obiad	Szczawiowa 300ml GLU PSZ, SELMLE) Kasza pęczak 200g (GLU PSZ) Wątróbka drobiowa z jabłkiem 200g (GLU PSZ, MLE, SEL) Sałatka z buraczków 150g Herbata malinowa 250 ml	Szczawiowa 300ml GLU PSZ, SELMLE) Kasza jęczmienna 100g (GLU PSZ) Gulasz drobiowy duszony naturalny 200g (GLU PSZ, MLE, SEL) Sałatka z buraczków 100g Herbata malinowa 250 ml	Szczawiowa 300ml GLU PSZ, SELMLE) Kasza pęczak 200g (GLU PSZ) Gulasz drobiowy duszony naturalny 200g (GLU PSZ, MLE, SEL) Sałatka z buraczków 150g Herbata b/c 250 ml	Szczawiowa 300ml GLU PSZ, SELMLE) Kasza jęczmienna 100g (GLU PSZ) Gulasz drobiowy duszony naturalny 200g (GLU PSZ, MLE, SEL) Sałatka z buraczków 100g Herbata malinowa 250 ml
	Podwieczorek/ Posiłek nocy			Chleb razowy 60g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 10g (MLE) Ser żółty 30g (MLE) Rzodkiewka 30g	Pomarańcza 150g
	Kolacja	Herbata 250ml Chleb graham 60g ((GLU PSZ, GLU ŻYT)) Chleb pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT)) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Wędlina 60g (SOJ)) Jajko 1szt-50g (JAJ)) 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) Wędlina 60g (SOJ)) Jajko 1szt-50g (JAJ)) Mix sałat 50g	Herbata b/c 250ml Chleb graham 90g ((GLU PSZ, GLU ŻYT)) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Wędlina 60g (SOJ)) Jajko 1szt-50g (JAJ)) Mix sałat 50g	Herbata owocowa 250ml Chleb graham 30g ((GLU PSZ, GLU ŻYT)) Chleb pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT)) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Wędlina 60g (SOJ)) Jajko 1szt-50g (JAJ)) Mix sałat 50g