

09.09.2025r. akcept.

STARSZY DIETETYK

mgr inż. Magdalena Kwiatkowska

Jadłospis dekadowy od 16.09. - 06.10.2025r
Szczecin USK2

Dzień	Posiłek	Dieta podstawowa	Dieta Łatwostrawna	Dieta Cukrzycowa	Dieta dziecięca
16.09 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 pomarańcza 150g	Kawa z mlekiem/ Herbata 250ml (MLE) Chleb pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka grahamka 1szt-70g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) wędlina 60g (SOJ) jajko 1szt-50g (JAJ) mix sałat 50g pomarańcza 150g	Herbata b/c 250ml 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) pomarańcza 150g	pomarańcza 150g
	Obiad	Barszcz czerwony 300ml (MLE, SEL, GLU PSZ,) Ziemniaki 200g Kotlet mielony smażony 100g (GLU PSZ, JAJ) Marchew z groszkiem 150g Herbata owoce leśne 250ml	Barszcz czerwony 300ml (MLE, SEL, GLU PSZ,) Ziemniaki 200g Pieczeń rzymska pieczona w sosie naturalnym 100g/120ml (GLU PSZ, JAJ, SEL, MLE) Surówka z marchwi 150g (MLE) Herbata owoce leśne 250ml	Barszcz czerwony 300ml (MLE, SEL, GLU PSZ,) Ziemniaki 200g Pieczeń rzymska pieczona w sosie naturalnym 100g/120ml (GLU PSZ, JAJ, SEL, MLE) Surówka z marchwi 150g (MLE) Herbata b/c 250ml	Barszcz czerwony 300ml (MLE, SEL, GLU PSZ,) Ziemniaki 100g Kotlet mielony smażony 100g (GLU PSZ, JAJ) Marchew z groszkiem 100g Herbata owoce leśne 250ml
	Podwieczorek/posiłek			Chleb razowy 60g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 10g (MLE) Wędlina 40g (SOJ) Ogórek 30g	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) Pasta twarogowa ze szpinakiem 120g (MLE) 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) Pasta twarogowa ze szpinakiem 120g (MLE) Sok wielowarzywny 200ml	Herbata b/c 250ml Chleb graham 90g ((GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) twaróg naturalny 120g (MLE) Pasta twarogowa ze szpinakiem 120g (MLE) Sok wielowarzywny 200ml	Herbata owocowa 250ml Chleb graham 30g ((GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Pasta twarogowa ze szpinakiem 120g (MLE) Sok wielowarzywny 200ml
17.09 Śr	Śniadanie	herbata 250ml Chleb graham 30g ((GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka kajzerka 1szt-60g (GLU PSZ) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Jogurt owocowy 100g (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) Jogurt owocowy 100g (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			Jogurt naturalny 1szt- 150g (MLE)	Jogurt owocowy 100g (MLE)
	Obiad	Jarzynowa 300ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza pęczak 200g (GLU PSZ) Gulasz z żołądków drobiowych z warzywami 200g (GLU PSZ, MLE, SEL) Surówka po żydowsku 150g Herbata malinowa 250ml	Jarzynowa 300ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza jęczmienna 200g (GLU PSZ) Gulasz drobiowy naturalny 200g (GLU PSZ, MLE, SEL) Fasolka szparagowa 150g Herbata malinowa 250ml	Jarzynowa 300ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza pęczak 200g (GLU PSZ) Gulasz drobiowy naturalny 200g (GLU PSZ, MLE, SEL) Surówka po żydowsku 150g Herbata b/c 250ml	Jarzynowa 300ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza jęczmienna 100g (GLU PSZ) Gulasz drobiowy naturalny 200g (GLU PSZ, MLE, SEL) Surówka po żydowsku 100g Herbata malinowa 250ml
	Podwieczorek/Posiłek			Chleb razowy 60g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 10g (MLE) Wędlina 40g (SOJ) Mix sałat 30g	Arbuz 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) 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 90g ((GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) wędlina 40g (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)
Czw 18.09	Śniadanie	Kakao / herbata 250ml (MLE) Chleb pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka grahamka 1szt-70g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Twarożek z pietruszką 120g(MLE) mix sałat 50g banan 1szt-130g	Kakao / herbata 250ml (MLE) Chleb pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka grahamka 1szt-70g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Twarożek z pietruszką 120g(MLE) mix sałat 50g banan 1szt-130g	Herbata b/c250ml Bułka grahamka 1szt-70g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Twarożek z pietruszką 120g(MLE) mix sałat 50 g	Kakao / herbata owocowa 250ml (MLE) Bułka grahamka 1szt-70g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Twarożek z pietruszką 120g(MLE) Dżem 1szt-25g mix sałat 50g
	II śniadanie			Jogurt naturalny 1szt-150ml (MLE) banan 1szt-130g	banan 1szt-130g
	Obiad	Żurek 300ml(GLU PSZ, SEL, MLE, GLU ŻYT) Ziemniaki 200g Roladki ze schabu z warzywami w sosie naturalnym120g/120ml (GLU PSZ, MLE, JAJ, GOR) Sałatka z buraczków 150g Herbata dzika róża/jabłko 250ml	Żurek 300ml(GLU PSZ, SEL, MLE, GLU ŻYT) Ziemniaki 200g Roladki ze schabu z warzywami w sosie naturalnym120g/120ml (GLU PSZ, MLE, JAJ, GOR) Sałatka z buraczków 150g Herbata dzika róża/jabłko 250ml	Żurek 300ml(GLU PSZ, SEL, MLE, GLU ŻYT) Ziemniaki 200g Roladki ze schabu z warzywami w sosie naturalnym120g/120ml (GLU PSZ, MLE, JAJ, GOR) Sałatka z buraczków 150g Herbata b/c 250ml	Żurek 300ml(GLU PSZ, SEL, MLE, GLU ŻYT) Ziemniaki 100g Roladki ze schabu z warzywami w sosie naturalnym120g/120ml (GLU PSZ, MLE, JAJ, GOR) Sałatka z buraczków 100g Herbata dzika róża/jabłko 250ml
	Podwieczorek/Posiłek			Chleb razowy 70g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 10g (MLE) Ser żółty 30g (MLE) Rzodkiewka 30g	Jogurt owocowy 1szt-100ml (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 60g (SOJ) Dżem 1szt-25g Ogórek 50g	Herbata 250ml Chleb pszenno-żytni 90g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Wędlina 60g (SOJ) Dżem 1szt-25g Rukola 10g	Herbata b/c 250ml Chleb graham 90g ((GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Wędlina 60g (SOJ) Ogórek 50g 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) Wędlina 60g (SOJ) Dżem 1szt-25g Ogórek 50g
19.09 Pt.	Śniadanie	Herbata 250ml Chleb pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytnio-razowy z ziarnami 85g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Jogurt naturalny 1szt-150g (MLE) Pasta z jaj i ciecierzycy z koperkiem 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 koperkiem 120g (JAJ, GOR) Rukola 10g Pomidor sparzony 1szt-50g	Herbata b/c250ml Chleb żytnio-razowy z ziarnami 115g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Pasta z jaj i ciecierzycy z koperkiem 120g (JAJ, GOR) 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 i ciecierzycy z koperkiem 120g (JAJ, GOR) Rukola 10g Pomidor 2szt-100g
	II śniadanie			Jogurt naturalny 1szt-150g (MLE)	Jogurt naturalny 1szt-150g (MLE)

20.09 Sob		Obiad	Pomidorowa z ryżem 300ml (GLU PSZ, SEL, MLE) Ziemniaki 200g Ryba duszona w sosie cytrynowo-koperkowym 100g /120ml (RYB, SEL, GLU PSZ) Surówka colesław 150 g(JAJ, GOR) Herbata owoce leśne 250ml	Pomidorowa z ryżem 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	Pomidorowa z ryżem 300ml (GLU PSZ, SEL, MLE) Ziemniaki 200g Ryba duszona w sosie cytrynowo-koperkowym 100g /120ml (RYB, SEL, GLU PSZ) Surówka colesław 150g (JAJ, GOR) Herbata b/c 250ml	Pomidorowa z ryżem 300ml (GLU PSZ, SEL, MLE) Ziemniaki 100g Kotlet rybny smażony 100g (RYB, MLE, GLU PSZ, JAJ) Surówka colesław 100g (JAJ, GOR) Herbata owoce leśne 250ml
		Podwieczorek / posiłek			Chleb razowy 70g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 10g (MLE) Wędlina 40g (SOJ) Ogórek 30g	Arbuz 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 90g ((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	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
		II śniadanie			Jogurt naturalny 1szt-150g (MLE) Arbuz 150g	Arbuz 150g
		Obiad	Zupa z soczewicy czerwonej 300ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza gryczana 200g (GLU PSZ) Gulasz drobiowy z cukinią i marchewką 200g (GLU PSZ, MLE, SEL) Sałatka z czerwonej kapusty 150g Herbata malinowa 250ml	Kalafiorowa 300ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza jęczmienna 200g (GLU PSZ) Gulasz drobiowy z cukinią i marchewką 200g (GLU PSZ, MLE, SEL) Brokuły duszone 150g Herbata malinowa 250ml	Zupa z soczewicy czerwonej 300ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza gryczana 200g (GLU PSZ) Gulasz drobiowy z cukinią i marchewką 200g (GLU PSZ, MLE, SEL) Sałatka z czerwonej kapusty 150g Herbata b/c 250ml	Zupa z soczewicy czerwonej 300ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza gryczana 100g (GLU PSZ) Gulasz drobiowy z cukinią i marchewką 200g (GLU PSZ, MLE, SEL) Sałatka z czerwonej kapusty 100g Herbata malinowa 250ml
		Podwieczorek / posiłek			Chleb razowy 70g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 10g (MLE) Ser żółty 30g (MLE) Papryka 30g	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 bawarska 120g (JAJ, GOR)	Herbata 250ml Chleb graham 60g ((GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) wędlina 40g (SOJ) sałatka bawarska 120g (JAJ, GOR)	Herbata b/c 250ml Chleb graham 90g ((GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) wędlina 40g (SOJ) sałatka bawarska 120g (JAJ, GOR)	Herbata owocowa 250ml Chleb graham 30g ((GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) wędlina 40g (SOJ) sałatka bawarska 60g (JAJ, GOR)

21.09 Nd .	Śniadanie	Kakao/ Herbata 250ml (MLE) Chleb pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytnio-razowy z ziarnami 85g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Ser żółty 60g (MLE) Rukola 10g Pomidor 2szt-100g	Kakao/ Herbata 250ml (MLE) Chleb pszenno-żytni 90g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Twarożek naturalny 120g (MLE) Rukola 10g Pomidor sparzony 2szt-100g	Herbata b/c250ml 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)	Skyr jagodowy 1szt-150g (MLE)
	Obiad	Krupnik 300ml (MLE, GLU PSZ, SEL) Ziemniaki 200g Klopsiki drobiowe w sosie pomidorowym 100g/120ml (GLU PSZ, MLE, JAJ, SEL) Surówka wiejska 150g (MLE) Herbata dzika róża/ jabłko 250ml	Krupnik 300ml (MLE, GLU PSZ, SEL) Ziemniaki 200g Klopsiki drobiowe w sosie pomidorowym 100g/120ml (GLU PSZ, MLE, JAJ, SEL) Bukiet warzyw 150g Herbata dzika róża/ jabłko 250ml	Krupnik 300ml (MLE, GLU PSZ, SEL) Ziemniaki 200g Klopsiki drobiowe w sosie pomidorowym 100g/120ml (GLU PSZ, MLE, JAJ, SEL) Surówka wiejska 150g (MLE) Herbata b/c 250ml	Krupnik 300ml (MLE, GLU PSZ, SEL) Ziemniaki 100g Klopsiki drobiowe w sosie pomidorowym 100g/120ml (GLU PSZ, MLE, JAJ, SEL) Surówka wiejska 100g (MLE) Herbata dzika róża/ jabłko 250ml
	Podwieczerek / posiłek nocny			Chleb razowy 60g (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 60g (SOJ) 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) 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) Mix sałat 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) Wędlina 60g (SOJ) Dżem 1szt-25g Rzodkiewka 50g
Pon 22.09	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-100ml (MLE) Twarożek z koperkiem 120g (MLE) Papryka 80g	herbata 250ml Chleb pszenno-żytni 90g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Jogurt owocowy 1szt-100ml (MLE) Twarożek z koperkiem 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 koperkiem 120g (MLE) Papryka 80g	herbata owocowa 250ml Chleb pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytnio-razowy z ziarnami 40g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Jogurt naturalny 1szt-150ml (MLE) Twarożek z koperkiem 120g (MLE) Papryka 80g
	II śniadanie			Jogurt naturalny 1szt-150 ml (MLE)	Jogurt owocowy 1szt-100ml (MLE)
	Obiad	Barszcz czerwony 300ml (MLE,SEL, GLU PSZ) Ryż pełnoziarnisty 200g Potrawka z piersi kurczaka z groszkiem zielonym 200g (GLU PSZ, SEL, MLE) Surówka z marchwi 150g (MLE) Herbata owoce leśne 250ml	Barszcz czerwony 300ml (MLE,SEL, GLU PSZ) Ryż biały 200g Potrawka z piersi kurczaka z groszkiem zielonym 200g (GLU PSZ, SEL, MLE) Surówka z marchwi 150g (MLE) Herbata owoce leśne 250ml	Barszcz czerwony 300ml (MLE,SEL, GLU PSZ) Ryż pełnoziarnisty 200g Potrawka z piersi kurczaka z groszkiem zielonym 200g (GLU PSZ, SEL, MLE) Surówka z marchwi 150g (MLE) Herbata b/c 250ml	Barszcz czerwony 300ml (MLE,SEL, GLU PSZ) Ryż pełnoziarnisty 100g Potrawka z piersi kurczaka z groszkiem zielonym 200g (GLU PSZ, SEL, MLE) Surówka z marchwi 100g (MLE) Herbata owoce leśne 250ml
	Podwieczerek / posiłek nocny			Chleb razowy 60g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 10g (MLE) Ser żółty 30 (MLE) Rukola 10g	Arbuz 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/c250ml Chleb graham 90g ((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
23.09 Wt	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 jabłko 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 jabłko gotowane 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) jabłko 150g	jabłko 150g
	Obiad	Kalafiorowa 300ml(GLU PSZ, SEL, MLE) Ziemniaki 200g Filet drobiowy panierowany 120g (GLU PSZ, MLE, JAJ) sałatka z czerwonej kapusty 150g herbata owoce leśne 250 ml	Kalafiorowa 300ml(GLU PSZ, SEL, MLE) Ziemniaki 200g Bitka drobiowa duszona w sosie paprykowym 100g/120ml (GLU PSZ, MLE) Fasolka szparagowa 150g herbata owoce leśne 250ml	Kalafiorowa 300ml(GLU PSZ, SEL, MLE) Ziemniaki 200g Bitka drobiowa duszona w sosie paprykowym 100g/120ml (GLU PSZ, MLE) sałatka z czerwonej kapusty 150g herbata b/c 250ml ml	Kalafiorowa 300ml(GLU PSZ, SEL, MLE) Ziemniaki 100g Filet drobiowy panierowany 120g (GLU PSZ, MLE, JAJ) sałatka z czerwonej kapusty 100g herbata owoce leśne 250 ml
	Podwieczorek/ posiłek nocny			Chleb razowy 70g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 10g (MLE) Ser żółty 30g (MLE) Ogórek 30g	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) 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 90g ((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
Śr 24.09	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 Pomidor sparzony 1szt-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			Skyr naturalny 1szt-150g (MLE)	Koktajl serwatkowy 1szt-250ml (MLE)

25.09 Czw	Obiad	Szczawiowa 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki 200g Kurczak pieczony 150g Surówka meksykańska (JAJ, GOR) 150g Herbata malinowa 250ml	Szczawiowa 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki 200g Kurczak duszony w sosie potrawkowym 150g/120ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Marchew duszona z sezamem 150g (SEZ) Herbata malinowa 250ml	Szczawiowa 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki 200g Kurczak duszony 150g Surówka meksykańska (JAJ, GOR) 150g herbata b/c 250	Szczawiowa 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki 100g Kurczak pieczony 150g Surówka meksykańska (JAJ, GOR) 100g Herbata malinowa 250ml
	Podwieczorek/ Posiłek nocny			Chleb razowy 70g (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) Paszтет drobiowy 1szt-50g (SOJ) Ser żółty 40g (MLE) Pomidor 2szt-100g	Herbata 250ml Chleb graham 60g ((GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Twarożek 120g (MLE) Pomidor sparzony 2szt-100g	Herbata b/c 250ml Chleb graham 90g ((GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Paszтет drobiowy 1szt-50g (SOJ) Twarożek 60g (MLE) Pomidor 2szt-100g	Herbata owocowa 250ml Chleb graham 30g ((GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Paszтет drobiowy 1szt-50g (SOJ) Ser żółty 40g (MLE) Pomidor 2szt-100g
	Śniadanie	Kakao/ herbata 250ml (MLE) Chleb pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka grahamka 1szt-70g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Twarożek z pietruszką 120g (MLE) Rukola 10g Rzodkiewka 50g Banan 1szt-130g	Kakao/ herbata 250ml (MLE) Chleb pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka grahamka 1szt-70g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Twarożek z pietruszką 120g (MLE) Rukola 10g Banan 1szt-130g	Herbata b/c250ml Bułka grahamka 1szt-70g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Twarożek z pietruszką 120g (MLE) Rukola 10g Rzodkiewka 50g	Kakao/ herbata owocowa 250ml (MLE) Bułka grahamka 1szt-70g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Twarożek z pietruszką 60g (MLE) Rukola 10g Rzodkiewka 50g
	II śniadanie			Jogurt naturalny 1szt-150 ml (MLE) Banan 1szt-130g	Banan 1szt-130g
	Obiad	Żurek 300ml (GLU PSZ, SELMLE, GLU Żyt) Kasza jęczmienna 200g (GLU PSZ) Gulasz drobiowy duszony naturalny 200g (GLU PSZ, MLE, SEL) Sałatka z buraczków 150g Herbata dzika róża/jabłko 250 ml	Żurek 300ml (GLU PSZ, SELMLE, GLU Żyt) Kasza jęczmienna 200g (GLU PSZ) Gulasz drobiowy duszony naturalny 200g (GLU PSZ, MLE, SEL) Sałatka z buraczków 150g Herbata dzika róża/jabłko 250 ml	Żurek 300ml (GLU PSZ, SELMLE, GLU Żyt) Kasza jęczmienna 200g (GLU PSZ) Gulasz drobiowy duszony naturalny 200g (GLU PSZ, MLE, SEL) Sałatka z buraczków 150g Herbata b/c 250 ml	Żurek 300ml (GLU PSZ, SELMLE, GLU Żyt) Kasza jęczmienna 100g (GLU PSZ) Gulasz drobiowy duszony naturalny 200g (GLU PSZ, MLE, SEL) Sałatka z buraczków 100g Herbata dzika róża/jabłko 250 ml
	Podwieczorek/ Posiłek nocy			Chleb razowy 60g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 10g (MLE) Wędlina 40g (SOJ) Ogórek 30g	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 60g (SOJ) 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) Wędlina 60g (SOJ) Dżem 1szt-25g Mix sałat 50g	Herbata b/c 250ml Chleb graham 90g ((GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Wędlina 60g (SOJ) 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) Dżem 1szt-25g Mix sałat 50g

Pt 26.09	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) 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 naturalny 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) Jajko 1szt-50g (JAJ) Wędlina 60g (SOJ) Rukola 10g Pomidor 2szt-100g
	II śniadanie			Jogurt naturalny 1szt-150g (MLE)	Jogurt owocowy 1szt-100g (MLE)
	Obiad	Zupa z soczewicy czerwonej 300ml (GLU PSZ, SEL, MLE) Ziemniaki 200g Ryba smażona 100g(RYB, MLE, GLU PSZ, JAJ) Surówka z kapusty kiszzonej 150g Herbata malinowa 250ml	Koperkowa z zacierką 300ml (GLU PSZ, SEL, MLE) Ziemniaki 200g Ryba duszona w sosie szpinakowym 100g/120 ml (RYB, MLE, GLU PSZ, JAJ) Bukiet warzyw 150g Herbata malinowa 250ml	Zupa z soczewicy czerwonej 300ml (GLU PSZ, SEL, MLE) Ziemniaki 200g Ryba duszona w sosie szpinakowym 100g/120ml (RYB, MLE, GLU PSZ, JAJ) Surówka z kapusty kiszzonej 150g Herbata b/c 250ml	Zupa z soczewicy czerwonej 300ml Ziemniaki 100g Kotlet rybny smażony 100g(RYB, MLE, GLU PSZ, JAJ) Surówka z kapusty kiszzonej 100g Herbata malinowa 250ml
	Podwieczorek/ Posiłek nocny			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) 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 90g ((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 27.09	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			Jogurt naturalny 1szt-150g (MLE)	Arbuz 150g
	Obiad	Jarzynowa 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	Jarzynowa 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	Jarzynowa 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	Jarzynowa 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 nocny			Chleb razowy 60g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 10g (MLE) Ser żółty 30g (MLE) Ogórek 30g	Skyr jagodowy 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 z suszonymi pomidorami 120g (MLE, SO2) Jabłko 150g	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) Jabłko gotowane 150g	Herbata b/c 250ml Chleb graham 90g ((GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Pasta twarogowa z suszonymi pomidorami 120g (MLE, SO2) Jabłko 150g	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) Jabłko 150g
28.09 Nd	Śniadanie	Kakao / Herbata 250ml (MLE) Chleb pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytnio-razowy z ziarnami 85g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Ser żółty 60g (MLE) Rukola 10g Pomidor 2szt-100g	Kakao / Herbata 250ml (MLE) Chleb pszenno-żytni 90g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) 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) Ser żółty 60g (MLE) 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) Ser żółty 60g (MLE) Rukola 10g Pomidor 2szt-100g
	II śniadanie			Jogurt naturalny 1szt-150g (MLE)	Jabłko 150g
	Obiad	Grochowa 300ml (MLE, GLU PSZ, SEL) Kasza gryczana 200g(GLU PSZ) Pieczeń rzymska w sosie naturalnym 100g/120ml (GLU PSZ, MLE, JAJ, SEL) Surówka wiejska 150g (JAJ, GOR) Herbata owoce leśne 250ml	Kalafiorowa 300ml (MLE, GLU PSZ, SEL) Kasza jęczmienna 200g (GLU PSZ) Pieczeń rzymska w sosie naturalnym 100g/120ml (GLU PSZ, MLE, JAJ, SEL) Marchew mini z pietruszką 150g Herbata owoce leśne 250ml	Grochowa 300ml (MLE, GLU PSZ, SEL) Kasza gryczana 200g(GLU PSZ) Pieczeń rzymska w sosie naturalnym 100g/120ml (GLU PSZ, MLE, JAJ, SEL) Surówka wiejska 150g (JAJ, GOR) Herbata b/c 250ml	Grochowa 300ml (MLE, GLU PSZ, SEL) Kasza gryczana 100g(GLU PSZ) Pieczeń rzymska w sosie naturalnym 100g/120ml (GLU PSZ, MLE, JAJ, SEL) Surówka wiejska 100g (JAJ, GOR) Herbata owoce leśne 250ml
	Podwieczorek/ Posiłek nocny			Chleb razowy 60g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 10g (MLE) Wędlina 40g (SOJ) Papryka 30g	Jogurt owocowy 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) Wędlina 60g (SOJ) 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) Wędlina 60g (SOJ) Dżem 1szt-25g Mix sałat 50g	Herbata 250ml Chleb graham 90g ((GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Wędlina 60g (SOJ) Mix sałat 50g Rzodkiewka 50g	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) Dżem 1szt-25g Rzodkiewka 50g
Pon 29.09	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-100ml (MLE) Twarożek z pietruszką 120g (MLE) Papryka 80g	herbata 250ml Chleb pszenno-żytni 90g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Jogurt owocowy 1szt-100ml (MLE) Twarożek z pietruszką 120g (MLE) Pomidor sparzony 2szt-100g	Herbata b/c 250ml Chleb żytnio-razowy z ziarnami 115g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Twarożek z pietruszką 120g (MLE) Papryka 80g	herbata owocowa 250ml Chleb pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytnio-razowy z ziarnami 40g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Twarożek z pietruszką 120g (MLE) Papryka 80g
	II śniadanie			Jogurt naturalny 1szt-150ml (MLE)	Jogurt owocowy 1szt-150ml (MLE)

		Obiad	Szpinakowa 300ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Kociołek z fasolą białą, pieczarkami, papryką i pieczonymi ziemniakami 300g (GLU PSZ, SEL) Surówka koperkowa 150g (JAJ, GOR) Herbata malinowa 250ml	Szpinakowa 300ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Kociołek drobiowy z warzywami i pieczonymi ziemniakami 300g (GLU PSZ, SEL) Kalafior duszony 150g Herbata malinowa 250ml	Szpinakowa 300ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Kociołek z fasolą białą, pieczarkami, papryką i pieczonymi ziemniakami 300g (GLU PSZ, SEL) Surówka koperkowa 150g (JAJ, GOR) Herbata b/c 250ml	Szpinakowa 300ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Kociołek z fasolą białą, pieczarkami, papryką i pieczonymi ziemniakami 300g (GLU PSZ, SEL) Surówka koperkowa 100g (JAJ, GOR) Herbata malinowa 250ml
		Podwieczerek/ Posiłek nocy			Chleb razowy 60g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 10g (MLE) Ser żółty 30g (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) Sałatka z łososiem i tołpygą 1szt-110g (GLU PSZ, RYB) Ogórek 50g	Herbata 250ml Chleb graham 60g ((GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Sałatka z łososiem i tołpygą 1szt-110g (GLU PSZ, RYB) Mix sałat 50g	Herbata 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	Herbata 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
Wt 30.09		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,) Kasza jęczmienna 200g (GLU PSZ) Bitka wieprzowa schabowa duszona w sosie własnym 100g/120ml (GLU PSZ, MLE,) Sałatka z buraczków 150g Herbata dzika róża/ jabłko 250ml	Barszcz biały 300ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Kasza jęczmienna 200g (GLU PSZ) Bitka wieprzowa schabowa duszona w sosie własnym 100g/120ml (GLU PSZ, MLE,) Sałatka z buraczków 150g Herbata dzika róża/ jabłko 250ml	Barszcz biały 300ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Kasza jęczmienna 200g (GLU PSZ) Bitka wieprzowa schabowa duszona w sosie własnym 100g/120ml (GLU PSZ, MLE,) Sałatka z buraczków 150g Herbata dzika róża/ jabłko 250ml	Barszcz biały 300ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Kasza jęczmienna 100g (GLU PSZ) Bitka wieprzowa schabowa duszona w sosie własnym 100g/120ml (GLU PSZ, MLE,) Sałatka z buraczków 100g Herbata dzika róża/ jabłko 250ml
		Podwieczerek/ Posiłek nocy			Chleb razowy 60g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 10g (MLE) Ser żółty 30g (MLE) Rukola 10g	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 papryką 120g (MLE) 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 papryką 120g (MLE) Sok z marchwi 200ml	Herbata 250ml Chleb graham 90g ((GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Pasta twarogowa z papryką 120g (MLE) 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 papryką 120g (MLE) Sok z marchwi 200ml

Śr 01.10	Śniadanie	herbata 250ml Chleb graham 30g ((GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka kajzerka 1szt-60g (GLU PSZ) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Jogurt owocowy bez cukru 1szt-150g (MLE) Ser żółty 60g (MLE) Mix sałat 50g Ogórek 50g	herbata 250ml Chleb graham 30g ((GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka kajzerka 1szt-60g (GLU PSZ) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Jogurt owocowy bez cukru 1szt-150g (MLE) Twarożek naturalny 120g (MLE) Mix sałat 50g Pomidor sparzony 1szt-50g	herbata b/c 250ml Chleb graham 90g ((GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Kokajł serwatkowy 1szt-250ml (MLE) Ser żółty 60g (MLE) Mix sałat 50g Ogórek 50g	herbata 250ml Bułka kajzerka 1szt-60g (GLU PSZ) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Ser żółty 60g (MLE) Mix sałat 50g Ogórek 50g
	II Śniadanie			Jogurt owocowy bez cukru 1szt-150g (MLE)	Jogurt owocowy bez cukru 1szt-150g (MLE)
	Obiad	Pomidorowa z makaronem 300ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ziemniaki 200g Kurczak pieczony 150g Surówka porowa 150g(JAJ, GOR) Herbata owoce leśne 250ml	Pomidorowa z makaronem 300ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ziemniaki 200g Kurczak duszony w sosie potrawkowym 150g/120ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Brokuły duszone 150g Herbata owoce leśne 250ml	Pomidorowa z makaronem 300ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ziemniaki 200g Kurczak duszony 150g Surówka porowa 150g(JAJ, GOR) Herbata b/c 250ml	Pomidorowa z makaronem 300ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ziemniaki 100g Kurczak pieczony 150g Surówka porowa 100g(JAJ, GOR) Herbata owoce leśne 250ml
	Podwieczorek / Posiłek nocny			Chleb razowy 60g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 10g (MLE) Wędlna 40g(SOJ) Papryka 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) Jajko 1szt-50g (JAJ) Wędlna 40g (SOJ) Sos jogurtowy z groszkiem 80g (MLE, GOR)	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) Wędlna 40g (SOJ) Sos jogurtowy z groszkiem 80g (MLE, GOR)	Herbata 250ml Chleb graham 90g ((GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Jajko 1szt-50g (JAJ) Wędlna 40g (SOJ) Sos jogurtowy z groszkiem 80g (MLE, GOR)	Herbata 250ml Chleb graham 30g ((GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Jajko 1szt-50g (JAJ) Wędlna 40g (SOJ) Sos jogurtowy z groszkiem 80g (MLE, GOR)
02.10 czw	Śniadanie	Kakao/ herbata 250ml (MLE) Chleb pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka grahamka 1szt-70g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Twarożek z koperkiem 120g (MLE) Rukola 10g Rzodkiewka 50g Banan 1szt-130g	Kakao/ herbata 250ml (MLE) Chleb pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka grahamka 1szt-70g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Twarożek z koperkiem 120g (MLE) Rukola 10g Banan 1szt-130g	herbata b/c 250ml Bułka grahamka 1szt-70g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Twarożek z koperkiem 120g (MLE) Rukola 10g Rzodkiewka 50g	Kakao/ herbata 250ml (MLE) Bułka grahamka 1szt-70g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Twarożek z koperkiem 120g (MLE) Rukola 10g Rzodkiewka 50g
	Śniadanie			Jogurt naturalny 1szt-150g (MLE) Banan 1szt-130g	Banan 1szt-130g
	Obiad	Kalafiorowa 300ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ziemniaki 200g Roladka z piersi z kurczaka z warzywami w sosie szpinakowym 100g/120ml (GLU PSZ, SEL, MLE) Sałatka z czerwonej kapusty 150g Herbata malinowa 250ml	Kalafiorowa 300ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ziemniaki 200g Roladka z piersi z kurczaka z warzywami w sosie szpinakowym 100g/120ml (GLU PSZ, SEL, MLE) Marchew mini z sezamem 150g (SEZ) Herbata malinowa 250ml	Kalafiorowa 300ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ziemniaki 200g Roladka z piersi z kurczaka z warzywami w sosie szpinakowym 100g/120ml (GLU PSZ, SEL, MLE) Sałatka z czerwonej kapusty 150g Herbata b/c 250ml	Kalafiorowa 300ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ziemniaki 100g Roladka z piersi z kurczaka z warzywami w sosie szpinakowym 100g/120ml (GLU PSZ, SEL, MLE) Sałatka z czerwonej kapusty 100g Herbata malinowa 250ml
	Podwieczorek/ Posiłek nocny			Chleb razowy 60g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 10g (MLE) Wędlna 40g (SOJ) Ogórek 30g	Jogurt owocowy 1szt-15g (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 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 60g (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 03.10	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) Skyr jagodowy 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) Skyr jagodowy 1szt-150g (MLE) Jajko 1szt-50g (JAJ) Wędlina 60g (SOJ) 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) Jajko 1szt-50g (JAJ) Wędlina 60g (SOJ) 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) Jajko 1szt-50g (JAJ) Wędlina 60g (SOJ) Rukola 10g Pomidor 2szt-100g
	Śniadanie			Skyr naturalny 1szt-150g (MLE)	Skyr jagodowy 1szt-150g (MLE)
	Obiad	Ogórkowa 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	Ogórkowa 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	Ogórkowa 300ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ziemniaki 100g Kotlet rybny smażony 100g(RYB , JAJ, GLU PSZ, SEL) Surówka colesław 100g(JAJ, GOR) Herbata dzika róża/jabłko 250ml
	Podwieczek/ 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) 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 90g ((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
Sob 04.10	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	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
	II śniadanie			Jogurt naturalny 1szt-150g (MLE) Arbuz 150g	Arbuz 150g

	Obiad	Barszcz czerwony (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ryż pełnoziarnisty 200g Gulasz drobiowy duszony z groszkiem zielonym 200g GLU PSZ,SEL, MLE,) Surówka z marchwi 150g (MLE) Herbata owoce leśne 250ml	Barszcz czerwony (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ryż biały 200g Gulasz drobiowy duszony z groszkiem zielonym 200g GLU PSZ,SEL, MLE,) Surówka z marchwi 150g (MLE) Herbata owoce leśne 250ml	Barszcz czerwony (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ryż pełnoziarnisty 200g Gulasz drobiowy duszony z groszkiem zielonym 200g GLU PSZ,SEL, MLE,) Surówka z marchwi 150g (MLE) Herbata b/c 250ml	Barszcz czerwony (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ryż pełnoziarnisty 100g Gulasz drobiowy duszony z groszkiem zielonym 200g GLU PSZ,SEL, MLE,) Surówka z marchwi 100g (MLE) Herbata owoce leśne 250ml
	Podwieczorek/posiłek nocny			Chleb razowy 60g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 10g (MLE) Ser żółty 30g (MLE) Papryka 30g	Skyr jagodowy 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) Wędlina 60g (SOJ) Mix sałat 50g Sok pomidorowy 200ml	Herbata 250ml Chleb graham 60g ((GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Wędlina 60g (SOJ) Mix sałat 50g Sok pomidorowy 200ml	Herbata 250ml Chleb graham 90g ((GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Wędlina 60g (SOJ) Mix sałat 50g Sok pomidorowy 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 pomidorowy 200ml
Nd 05.10	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	Kawa z mlekiem/ Herbata 250ml (MLE) Chleb pszenno-żytni 90g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Twarożek 120g (MLE) Rukola 10g Pomidor sparzony 2szt-100g	Herbata 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 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	Żurek 300ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Kasza pęczak 200g (GLU PSZ) Roladka drobiowa w sosie pietruszkowym 100g/120ml (JAJ, GOR, GLU PSZ) Surówka wiejska 150g (JAJ, GOR) Herbata malinowa 250ml	Żurek 300ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Kasza jęczmienna 200g (GLU PSZ) Roladka drobiowa w sosie pietruszkowym 100g/120ml (JAJ, GOR, GLU PSZ) Bukiet warzyw 150g Herbata malinowa 250ml	Żurek 300ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Kasza pęczak 200g (GLU PSZ) Roladka drobiowa w sosie pietruszkowym 100g/120ml (JAJ, GOR, GLU PSZ) Surówka wiejska 150g (JAJ, GOR) Herbata b/c 250ml	Żurek 300ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Kasza jęczmienna 100g (GLU PSZ) Roladka drobiowa w sosie pietruszkowym 100g/120ml (JAJ, GOR, GLU PSZ) Surówka wiejska 100g (JAJ, GOR) Herbata malinowa 250ml
	Podwieczorek/posiłek nocny			Chleb razowy 60g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 10g (MLE) Wędlina 40g (SOJ) Papryka 30g	Arbuz 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) Sałatka jarzynowa 120g (JAJ, GOR, SEL)	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, SEL)	Herbata b/c 250ml Chleb graham 60g ((GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Wędlina 40g (SOJ) Sałatka jarzynowa 120g (JAJ, GOR, SEL)	Herbata 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, SEL)

Pon 06.10		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 pietruszką 120g (MLE) Dżem 1szt-25g Rzodkiewka 50g	Herbata 250ml Chleb pszenno-żytni 90g (GLU) PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Jogurt naturalny 1szt-150g (MLE) Twarożek z pietruszką 120g (MLE) Dżem 1szt-25g 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) Dżem 1szt-25g Rzodkiewka 50g
	II Śniadanie			Jogurt naturalny 1szt-150g (MLE) Jabłko 150g	Jabłko 150g
	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/ posiłek nocny			Chleb razowy 60g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 10g (MLE) Ser żółty 30g (MLE) Mix sałat 30g	Jogurt owocowy 1szt-100g
	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 90g ((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