

Jadłospis dekadowy od 21.01. - 31.01.2025r
Szczecin USK2

Dzień	Posiłek	Dieta podstawowa	Dieta Łatwostrawna	Dieta Cukrzycowa	Dieta dziecięca
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 banan 1szt-130g	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 banan 1szt-130g	Herbata b/c250ml Bułka grahamka 1szt-70g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) wędlina 60g (SOJ) jajko 1szt-50g (JAJ) mix sałat 50g	Kawa z mlekiem/ Herbata owocowa 250ml (MLE) Bułka grahamka 1szt-70g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) wędlina 60g (SOJ) jajko 1szt-50g (JAJ) mix sałat 50g
	II śniadanie			Jogurt naturalny 1szt-150g (MLE) banan 1szt-130g	banan 1szt-130g
	Obiad	Kalafiorowa 300ml (MLE, SEL, GLU PSZ,) Ziemniaki 200g Klopsiki drobiowe z soczewicą w sosie pieczarkowym 100g/120ml (GLU PSZ, MLE, JAJ) sałatka z czerwonej kapusty 150g Herbata dzika róża/ jabłko 250ml	Kalafiorowa 300ml (MLE, SEL, GLU PSZ,) Ziemniaki 200g Klopsiki drobiowe w sosie koperkowym 100g/120ml (GLU PSZ, MLE, JAJ) Marchew mini duszona z sezamem 150g Herbata dzika róża/ jabłko 250ml	Kalafiorowa 300ml (MLE, SEL, GLU PSZ,) Ziemniaki 200g Klopsiki drobiowe z soczewicą w sosie pieczarkowym 100g/120ml (GLU PSZ, MLE, JAJ) sałatka z czerwonej kapusty 150g Herbata b/c 250ml	Kalafiorowa 300ml (MLE, SEL, GLU PSZ,) Ziemniaki 100g Klopsiki drobiowe z soczewicą w sosie pieczarkowym 100g/120ml (GLU PSZ, MLE, JAJ) sałatka z czerwonej kapusty 100g Herbata dzika róża/ jabłko 250ml
	Podwieczorek/posiłek			Chleb razowy 60g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 10g (MLE) Wędlina 40g (SOJ) Ogórek 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) Pasta twarogowa z suszonymi pomidorami 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 suszonymi pomidorami 120g (MLE) Sok z marchwi 200ml	Herbata b/c 250ml Chleb graham 90g ((GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Pasta twarogowa z suszonymi pomidorami 120g (MLE) 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) Pasta twarogowa z suszonymi pomidorami 120g (MLE) Sok z marchwi 200ml
Śr	Śniadanie	herbata 250ml Chleb graham 30g ((GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka kajzerka 1szt-60g (GLU PSZ) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Kokajł serwatkowy 1szt-250ml (MLE) Wędlina 60g (SOJ) Papryka 80g rukola 10g	Herbata 250ml Chleb graham 30g ((GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka kajzerka 1szt-60g (GLU PSZ) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Kokajł serwatkowy 1szt-250ml (MLE) Wędlina 60g (SOJ) pomidor sparzony 2szt-100g rukola 10g	Herbata b/c 250ml Chleb graham 90g ((GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Wędlina 60g (SOJ) Papryka 80g rukola 10g	herbata owocowa 250ml Bułka kajzerka 1szt-60g (GLU PSZ) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Wędlina 60g (SOJ) Papryka 80g rukola 10g
	II śniadanie			Jogurt owocowy bez cukru 1szt-150g (MLE)	Kokajł serwatkowy 1szt-250ml (MLE)
	Obiad	Pomidorowa z ryżem 300ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki 200g Filet drobiowy panierowany 100g (JAJ, GLU PSZ, MLE) Surówka koperkowa 150g (JAJ, GOR) Herbata owoce leśne 250ml	Pomidorowa z ryżem 300ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki 200g Filet drobiowy duszony w sosie naturalnym 100g/120ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Bukiet warzyw 150g Herbata owoce leśne 250ml	Pomidorowa z ryżem 300ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki 200g Filet drobiowy duszony w sosie naturalnym 100g/120ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Surówka koperkowa 150g (JAJ, GOR) Herbata b/c 250ml	Pomidorowa z ryżem 300ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki 100g Filet drobiowy panierowany 100g (JAJ, GLU PSZ, MLE) Surówka koperkowa 100g (JAJ, GOR) Herbata owoce leśne 250ml

	Podwieczorek/Posiłek			Chleb razowy 60g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 10g (MLE) Ser żółty 30g (MLE) Rzodkiewka 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) Wędlna 40g (SOJ) Sos jogurtowy z groszkiem 80g (MLE) 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) Jajko 1szt-50g (JAJ) Wędlna 40g (SOJ) Sos jogurtowy z groszkiem 80g (MLE) Mix sałat 50g	Herbata b/c 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) 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) Jajko 1szt-50g (JAJ) Wędlna 40g (SOJ) Sos jogurtowy z groszkiem 80g (MLE) Mix sałat 50g
Czw	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) Ser żółty 60g (MLE) Rukola 10g Pomidor 2szt-100g Mandarynka 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 naturalny 120g (MLE) Rukola 10g Pomidor sparzony 2szt-100g Mandarynka 130g	Herbata b/c250ml Bułka grahamka 1szt-70g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Ser żółty 60g (MLE) Rukola 10g Pomidor 2szt-100g	Kakao / herbata owocowa 250ml (MLE) Bułka grahamka 1szt-70g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Ser żółty 60g (MLE) Rukola 10g Pomidor 2szt-100g
	II śniadanie			Jogurt naturalny 1szt-150ml (MLE) Mandarynka 130g	Jogurt owocowy 1szt-150ml (MLE)
	Obiad	Szczawiowa 300ml (GLU PSZ, SEL, MLE) Kasza jęczmienna 200g (GLU PSZ) Wątróbka drobiowa z cebulką w sosie 200g (GLU PSZ, MLE SEL) Sałatka z buraczków 150g Herbata malinowa 250ml	Szczawiowa 300ml (GLU PSZ, SEL, MLE) Kasza jęczmienna 200g (GLU PSZ) Gulasz drobiowy duszony naturalny 200g (GLU PSZ, MLE SEL) Sałatka z buraczków 150g Herbata malinowa 250ml	Szczawiowa 300ml (GLU PSZ, SEL, MLE) Kasza jęczmienna 200g (GLU PSZ) Gulasz drobiowy duszony naturalny 200g (GLU PSZ, MLE SEL) Sałatka z buraczków 150g Herbata b/c 250ml	Szczawiowa 300ml (GLU PSZ, SEL, MLE) Kasza jęczmienna 100g (GLU PSZ) Gulasz drobiowy duszony naturalny 200g (GLU PSZ, MLE SEL) Sałatka z buraczków 100g Herbata malinowa 250ml
	Podwieczorek/Posiłek			Chleb razowy 70g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 10g (MLE) Wędlna 40g (SOJ) Ogórek 30g	Mandarynka 130g
	Kolacja	Herbata 250ml Chleb graham 60g ((GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) wędlna 40g (SOJ) sałatka jarzynowa 120g (JAJ, GOR)	Herbata 250ml Chleb pszenno-żytni 90g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) wędlna 40g (SOJ) sałatka jarzynowa 120g (JAJ, GOR)	Herbata b/c 250ml Chleb graham 90g ((GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) wędlna 40g (SOJ) sałatka jarzynowa 120g (JAJ, GOR)	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) wędlna 40g (SOJ) sałatka jarzynowa 60g (JAJ, GOR)
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) Skyr jagodowy 1szt-150g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem 120g Papryka 80g	Herbata 250ml Chleb pszenno-żytni 90g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Skyr jagodowy 1szt-150g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem 120g Pomidor sparzony 2szt-100g	Herbata b/c250ml Chleb żytnio-razowy z ziarnami 115g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem 120g 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) Pasta z jaj z koperkiem 120g Papryka 80g
	II śniadanie			Skyr naturalny 1szt-150g (MLE)	Skyr jagodowy 1szt-150g (MLE)

	Obiad	Jarzynowa 300ml (GLU PSZ, SEL, MLE) Ziemniaki 200g Ryba smażona 100g (RYB, JAJ, GLU PSZ) Surówka z kapusty kiszzonej 150g Herbata dzika róża/ jabłko 250ml	Jarzynowa 300ml (GLU PSZ, SEL, MLE) Ziemniaki 200g Ryba duszona w sosie koperkowym 100g/120ml (RYB, JAJ, GLU PSZ, MLE) Marchew baby duszona z sezamem 150g Herbata b/c 250ml	Jarzynowa 300ml (GLU PSZ, SEL, MLE) Ziemniaki 200g Ryba duszona w sosie koperkowym 100g/120ml (RYB, JAJ, GLU PSZ, MLE) Surówka z kapusty kiszzonej 150g Herbata b/c 250ml	Jarzynowa 300ml (GLU PSZ, SEL, MLE) Ziemniaki 100g Kotlet rybny 100g (RYB, JAJ, GLU PSZ) Surówka z kapusty kiszzonej 100g Herbata dzika róża/ jabłko 250ml
	Podwieczorek / posiłek			Chleb razowy 70g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 10g (MLE) Wędlina 40g (SOJ) Rukola 10g	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 Ogórek 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 Rukola 10g	Herbata b/c 250ml Chleb graham 90g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Twarożek naturalny 120g (MLE) 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) Twarożek naturalny 60g (MLE) Dżem 1szt-25g Ogórek 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) Twarożek 60g (MLE) Wędlina 60g (SOJ) Mix sałat 50g Jabłko 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) Mix sałat 50g Jabłko gotowane 150g	Herbata b/c 250ml Chleb żytnio-razowy z ziarnami 115g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Twarożek 60g (MLE) Wędlina 60g (SOJ) 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) Twarożek 60g (MLE) Wędlina 60g (SOJ) Mix sałat 50g
Sob	II śniadanie			Jogurt naturalny 1szt-150g (MLE) Jabłko 150g	Jogurt owocowy 1szt-150g (MLE)
	Obiad	Barszcz biały 300ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GIU Żyt) Kasza pęczak 200g (GLU PSZ) Gulasz drobiowy duszony z marchewką i cukinią 200g (SEL MLE, GLU PSZ,) Surówka wiejska 150g Herbata owoce leśne 250ml	Barszcz biały 300ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GIU Żyt) Kasza jęczmienna 200g (GLU PSZ) Gulasz drobiowy duszony z marchewką i cukinią 200g (SEL MLE, GLU PSZ,) Fasolka szparagowa 150g Herbata owoce leśne 250ml	Barszcz biały 300ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GIU Żyt) Kasza pęczak 200g (GLU PSZ) Gulasz drobiowy duszony z marchewką i cukinią 200g (SEL MLE, GLU PSZ,) Surówka wiejska 150g Herbata b/c 250ml	Barszcz biały 300ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GIU Żyt) Kasza jęczmienna 100g (GLU PSZ) Gulasz drobiowy duszony z marchewką i cukinią 200g (SEL MLE, GLU PSZ,) Surówka wiejska 100g Herbata owoce leśne 250ml
	Podwieczorek / posiłek			Chleb razowy 70g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 10g (MLE) Ser żółty 30g (MLE) 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) wędlina 40g (SOJ) sałatka bawarska 120g (JAJ, GOR) rukola 10g	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) rukola 10g	Herbata b/c 250ml Chleb graham 90g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) wędlina 40g (SOJ) sałatka bawarska 120g (JAJ, GOR) rukola 10g	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) rukola 10g

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) Twarożek naturalny z pietruszką 120g (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 z pietruszką 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) Twarożek naturalny z pietruszką 120g (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) Twarożek naturalny z pietruszką 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 koperkowym 100g/120ml (GLU PSZ, MLE, JAJ, SEL) Surówka po żydowsku 150g Herbata malinowa 250ml	Krupnik 300ml (MLE, GLU PSZ, SEL) Ziemniaki 200g Klopsiki drobiowe w sosie koperkowym 100g/120ml (GLU PSZ, MLE, JAJ, SEL) Bukiet warzyw 150g Herbata malinowa 250ml	Krupnik 300ml (MLE, GLU PSZ, SEL) Ziemniaki 200g Klopsiki drobiowe w sosie koperkowym 100g/120ml (GLU PSZ, MLE, JAJ, SEL) Surówka po żydowsku 150g Herbata b/c 250ml	Krupnik 300ml (MLE, GLU PSZ, SEL) Ziemniaki 100g Klopsiki drobiowe w sosie koperkowym 100g/120ml (GLU PSZ, MLE, JAJ, SEL) Surówka po żydowsku 100g Herbata malinowa 250ml
	Podwieczorek / posiłek			Chleb razowy 60g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 10g (MLE) Ser żółty 30g (MLE) Ogórek 30g	Mandarynka 130g
	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/c250ml Chleb graham 90g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Wędlina 60g (SOJ) Mix sałat 50g jabłko 150g	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
Pon	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-150ml (MLE) Ser żółty 60g (MLE) Powidła 1szt-25g Rzodkiewka 50g	herbata 250ml Chleb pszenno-żytni 90g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Jogurt naturalny 1szt-150ml (MLE) Twarożek 120g (MLE) Powidła 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) Ser żółty 60g (MLE) 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) Jogurt naturalny 1szt-150ml (MLE) Ser żółty 60g (MLE) Powidła 1szt-25g Rzodkiewka 50g
	II śniadanie			Jogurt naturalny 1szt-150 ml (MLE)	Jogurt owocowy 1szt-150ml (MLE)
	Obiad	Szpinakowa 300ml (MLE,SEL, GLU PSZ) Ryż pełnoziarnisty 200g Potrawka z piersi z kurczaka z ciecierzycą, papryką i pieczarkami 200g (GLU PSZ, SEL) Surówka porowa 150g (JAJ, GOR) Herbata dzika róża/ jabłko 250ml	Szpinakowa 300ml (MLE,SEL, GLU PSZ) Ryż 200g Potrawka z piersi z kurczaka z pomidorami 200g (GLU PSZ, SEL) Kalafior duszony 150g Herbata dzika róża/ jabłko 250ml	Szpinakowa 300ml (MLE,SEL, GLU PSZ) Ryż pełnoziarnisty 200g Potrawka z piersi z kurczaka z ciecierzycą, papryką i pieczarkami 200g (GLU PSZ, SEL) Surówka porowa 150g (JAJ, GOR) Herbata b/c 250ml	Szpinakowa 300ml (MLE,SEL, GLU PSZ) Ryż pełnoziarnisty 100g Potrawka z piersi z kurczaka z ciecierzycą, papryką i pieczarkami 200g (GLU PSZ, SEL) Surówka porowa 100g (JAJ, GOR) Herbata dzika róża/ jabłko 250ml
Podwieczorek / posiłek			Chleb razowy 60g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 10g (MLE) Wędlina 40g (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) Paprykarz szczeciński 1szt-130g (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) Paprykarz szczeciński 1szt-130g (JAJ, SEL) Mix sałat 50g	Herbata b/c250ml Chleb graham 90g ((GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Paprykarz szczeciński 1szt-130g (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) Paprykarz szczeciński 1szt-130g (JAJ, SEL) Ogórek 50g
Wt	Śniadanie	Kawa z mlekiem / Herbata 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 pomarańcza 150g	Kawa z mlekiem/ Herbata 250ml (MLE) Bułka grahamka 1szt-70g (GLU PSZ,) Chleb pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) wędlina 60g (SOJ) jajko 1szt-50g (JAJ) mix sałat 50g pomarańcza 150g	Herbata b/c250ml Bułka grahamka 1szt-70g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) wędlina 60g (SOJ) jajko 1szt-50g (JAJ) mix sałat 50g	Kawa z mlekiem / Herbata 250ml (MLE) Bułka grahamka 1szt-70g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) wędlina 60g (SOJ) jajko 1szt-50g (JAJ) mix sałat 50g
	II śniadanie			Jogurt naturalny 1szt-150g (MLE) pomarańcza 150g	Jogurt owocowy 1szt-150g (MLE)
	Obiad	Pomidorowa z makaronem 300ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GIU Żyt) Ziemniaki 200g Kurczak pieczony 130g Surówka meksykańska 150g Herbata owoce leśne 250ml	Pomidorowa z makaronem 300ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GIU Żyt) Ziemniaki 200g Kurczak duszony w sosie potrawkowym 130g/120ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Brokuły duszone 150g Herbata owoce leśne 250ml	Pomidorowa z makaronem 300ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GIU Żyt) Ziemniaki 200g Kurczak duszony 130g Surówka meksykańska 150g Herbata b/c 250ml	Pomidorowa z makaronem 300ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GIU Żyt) Ziemniaki 100g Kurczak pieczony 130g Surówka meksykańska 100g Herbata owoce leśne 250ml
	Podwieczorek/posiek			Chleb razowy 70g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 10g (MLE) Ser żółty 30g (MLE) Ogórek 30g	pomarańcza 150g
Śr	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) 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
	Śniadanie	Herbata 250ml (MLE) Chleb pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka grahamka 1szt-70g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Jogurt owocowy bez cukru 1szt-150g (MLE) Wędlina 60g (SOJ) Rukola 10g Pomidor 2szt-100g	Herbata 250ml (MLE) Chleb pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka grahamka 1szt-70g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Jogurt owocowy bez cukru 1szt-150g (MLE) Wędlina 60g (SOJ) Rukola 10g Pomidor sparzony 2szt-100g	Herbata b/c 250ml Bułka grahamka 1szt-70g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Wędlina 60g (SOJ) Rukola 10g Pomidor 2szt-100g	Herbata owocowa 250ml (MLE) Bułka grahamka 1szt-70g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Wędlina 60g (SOJ) Rukola 10g Pomidor 2szt-100g
	II śniadanie			Jogurt owocowy bez cukru 1szt-150g (MLE)	Jogurt owocowy bez cukru 1szt-150g (MLE)
	Obiad	Żurek 300ml(GLU PSZ, SEL, MLE) Kasza gryczana 200g Schab duszony w sosie własnym 100g/120ml (GLU PSZ, MLE,) Sałatka z czerwonej kapusty 150g Herbata malinowa 250ml	Żurek 300ml(GLU PSZ, SEL, MLE) Kasza jęczmienna 200g (GLU PSZ) Schab duszony w sosie własnym 100g/120ml (GLU PSZ, MLE,) Bukiet warzyw 150g Herbata malinowa 250ml	Żurek 300ml(GLU PSZ, SEL, MLE) Kasza gryczana 200g Schab duszony w sosie własnym 100g/120ml (GLU PSZ, MLE,) Sałatka z czerwonej kapusty 150g Herbata b/c 250ml	Żurek 300ml(GLU PSZ, SEL, MLE) Kasza gryczana 100g Schab duszony w sosie własnym 100g/120ml(GLU PSZ, MLE,) Sałatka z czerwonej kapusty 100g Herbata malinowa 250ml

	Podwieczerek/ 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) Sałatka makaronowa z wędliną 150g (GLU PSZ, SO2, JAJ, GOR)	Herbata 250ml Chleb graham 60g ((GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Sałatka makaronowa z wędliną 150g (GLU PSZ, SO2, JAJ, GOR)	Herbata b/c 250ml Chleb graham 90g ((GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Sałatka makaronowa z wędliną 150g (GLU PSZ, SO2, 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) Sałatka makaronowa z wędliną 150g (GLU PSZ, SO2, JAJ, GOR)
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 pietruszką 120g (MLE) Papryka 80g Jabłko 150g	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) Pomidor sparzony 2szt-100g Jabłko gotowane 150g	Herbata b/c 250ml Bułka grahamka 1szt-70g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Twarożek z pietruszką 120g (MLE) Papryka 80g	Kakao/ herbata owocowa 250ml (MLE) Bułka grahamka 1szt-70g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Twarożek z pietruszką 60g (MLE) Papryka 80g
	II śniadanie			Jogurt naturalny 1szt-150 ml (MLE) Jabłko 150g	Jogurt owocowy 1szt-150 ml (MLE)
	Obiad	Barszcz czerwony 300ml (GLU PSZ, SELMLE) Ryż 200g Gulasz drobiowy z fileta z indyka z zielonym groszkiem 200g (GLU PSZ, MLE) Surówka z marchwi 150g (MLE) Herbata dzika róża/ jabłko 250 ml	Botwinka 300ml (GLU PSZ, SELMLE) Ryż 200g Gulasz drobiowy z fileta z indyka z zielonym groszkiem 200g (GLU PSZ, MLE) Surówka z marchwi 150g (MLE) Herbata dzika róża/ jabłko 250 ml	Botwinka 300ml (GLU PSZ, SELMLE) Ryż pełnoziarnisty 200g Gulasz drobiowy z fileta z indyka z zielonym groszkiem 200g (GLU PSZ, MLE) Surówka z marchwi 150g (MLE) Herbata b/c 250 ml	Botwinka 300ml (GLU PSZ, SELMLE) Ryż 100g Gulasz drobiowy z fileta z indyka z zielonym groszkiem 200g (GLU PSZ, MLE) Surówka z marchwi 100g (MLE) Herbata dzika róża/ jabłko 250 ml
	Podwieczerek/ Posiłek			Chleb razowy 60g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 10g (MLE) Ser żółty 30g (MLE) Rukola 10g	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/c 250ml Chleb graham 90g ((GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Wędlina 60g (SOJ) Mix sałat 50g 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
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) Jajko 1szt- 50g JAJ) Wędlina 60g (SOJ) Rukola 10g Rzodkiewka 50g	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/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 Rzodkiewka 50g	herbata 250ml Chleb pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytnio-razowy z ziarnami 4g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Jajko 1szt- 50g JAJ) Wędlina 60g (SOJ) Rukola 10g Rzodkiewka 50g
	II śniadanie			Jogurt naturalny 1szt-150 ml (MLE)	Jogurt naturalny 1szt-150 ml (MLE)

Obiad	Krupnik 300ml (GLU PSZ, SEL, MLE) Ziemniaki 200g Ryba duszona w sosie szpinakowym 100g /120ml (RYB, JAJ, GLU PSZ) Surówka colesław 150g (JAJ, GOR) Herbata owoce leśne 250ml	Krupnik 300ml (GLU PSZ, SEL, MLE) Ziemniaki 200g Ryba duszona w sosie szpinakowym 100g /120ml (RYB, JAJ, GLU PSZ) Kalafor duszony 150g Herbata owoce leśne 250ml	Krupnik 300ml (GLU PSZ, SEL, MLE) Ziemniaki 200g Ryba duszona w sosie szpinakowym 100g /120ml (RYB, JAJ, GLU PSZ) Surówka colesław 150g (JAJ, GOR) Herbata owoce leśne 250ml	Krupnik 300ml (GLU PSZ, SEL, MLE) Ziemniaki 100g Kotlet rybny smażony 100g (RYB, JAJ, GLU PSZ) Surówka colesław 100g (JAJ, GOR) Herbata owoce leśne 250ml
Podwieczorek / Posiłek nocny			Chleb razowy 60g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 10g (MLE) Wędlina 40g (SOJ) Mix sałat 30g	Mandarynka 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 paprykowa 120g (MLE) 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 paprykowa 120g (MLE) Jabłko gotowane 150g	Herbata b/c 250ml Chleb graham 90g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Pasta twarogowa paprykowa 120g (MLE) Jabłko 150g	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 paprykowa 120g (MLE) Jabłko 150g