

Jadłospis dekadowy od 21.10. - 31.10.2023r
Szczecin SPSK2

Dzień	Posiłek	Dieta podstawowa	Dieta Łatwostrawna	Dieta Cukrzycowa	Dieta dziecięca
21.10 Sob .	Śniadanie	Herbata 250ml Chleb pszenno-żytni 60g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb razowy 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Wędlina 60g (SOJ) Rzodkiewka 50g Pomarańcza 100g Jogurt naturalny z porzeczką i płatkami owsianymi 200g (MLE, GLU OWS)	Herbata 250ml Chleb pszenno-żytni 90g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Wędlina 60g (SOJ) Mix sałat 50g Pomarańcza 100g Jogurt naturalny z porzeczką i płatkami owsianymi 200g (MLE, GLU OWS)	Herbata b/c250ml Chleb razowy 90g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Wędlina 60g (SOJ) Rzodkiewka 50g Pomarańcza 100g	Herbata owocowa 250ml Chleb pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb razowy 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Wędlina 60g (SOJ) Rzodkiewka 50g Pomarańcza 100g
	II śniadanie			Jogurt naturalny z porzeczką i płatkami owsianymi 200g (MLE, GLU OWS)	Jogurt naturalny z porzeczką i płatkami owsianymi 200g (MLE, GLU OWS)
	Obiad	Szczawiowa 300ml (MLE, SEL, GLU PSZ, GLU Żyt) Makaron pełnoziarnisty 200g (GLU PSZ) Gulasz z soczewicy z pomidorami 250g (GLU PSZ, MLE) Fasolka szparagowa 120g Herbata malinowa 250ml	Szczawiowa 300ml (MLE, SEL, GLU PSZ, GLU Żyt) Makaron penne 200g (GLU PSZ) Gulasz z soczewicy z pomidorami 250g (GLU PSZ, MLE) Fasolka szparagowa 120g Herbata malinowa 250ml	Szczawiowa 300ml (MLE, SEL, GLU PSZ, GLU Żyt) Makaron pełnoziarnisty 200g (GLU PSZ) Gulasz z soczewicy z pomidorami 250g (GLU PSZ, MLE) Fasolka szparagowa 120g Herbata malinowa 250ml	Szczawiowa 300ml (MLE, SEL, GLU PSZ, GLU Żyt) Makaron pełnoziarnisty 100g (GLU PSZ) Gulasz z soczewicy z pomidorami 250g (GLU PSZ, MLE) Fasolka szparagowa 120g Herbata malinowa 250ml
	Podwieczorek/posiłek nocny			Chleb razowy 60g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 10g (MLE) Twarożek chrzanowy 40g (MLE)	Gruszka 150g Ciastka bebe 1sz-16g (GLU PSZ, JAJ)
	Kolacja	Herbata 250ml Chleb pszenno-żytni 90g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Pasta z jaj z pietruszką 100g (JAJ, GOR,) Pomidor 2sz-100g	Herbata 250ml Chleb pszenno-żytni 90g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Pasta z jaj z pietruszką 100g (JAJ, GOR,) Pomidor 2sz-100g	Herbata b/c 250ml Chleb razowy 90g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Pasta z jaj z pietruszką 100g (JAJ, GOR,) Pomidor 2sz-100g	Herbata owocowa 250ml Chleb pszenno-żytni 60g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Pasta z jaj z pietruszką 100g (JAJ, GOR,) Pomidor 2sz-100g
22.10. Nd .	Śniadanie	Herbata 250ml Chleb pszenno-żytni 60g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb razowy 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Wędlina 40g (SOJ) Dżem 60g Mix sałat z koperkiem 50g Budyń waniliowy b/c z owocami 200g (MLE)	Herbata 250ml Chleb pszenno-żytni 90g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Dżem 60g Wędlina 40g (SOJ) Mix sałat z koperkiem 50g Budyń waniliowy b/c z owocami 200g (MLE)	Herbata b/c 250ml Chleb razowy 90g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Wędlina 60g (SOJ) Mix sałat z koperkiem 50g	Herbata 250ml Chleb pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb razowy 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Wędlina 40g (SOJ) Dżem 60g Mix sałat z koperkiem 50g
	II śniadanie			Budyń waniliowy b/c z owocami 200g (MLE)	Budyń waniliowy b/c z owocami 200g (MLE)
	Obiad	Grochowa 300 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Kasza jęczmienna 200g (GLU PSZ) Pieczeń rzymska w sosie naturalnym 100g/120ml (GLU PSZ, JAJ, MLE) Surówka z marchwi 120g (MLE) Herbata miętowa 250ml	Jarzynowa 300 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Kasza jęczmienna 200g (GLU PSZ) Pieczeń rzymska w sosie naturalnym 100g/120ml (GLU PSZ, JAJ, MLE) Surówka z marchwi 120g (MLE) Herbata miętowa 250ml	Grochowa 300 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Kasza jęczmienna 200g (GLU PSZ) Pieczeń rzymska w sosie naturalnym 100g/120ml (GLU PSZ, JAJ, MLE) Surówka z marchwi 120g (MLE) Herbata b/c 250ml	Grochowa 300 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Kasza jęczmienna 100g (GLU PSZ) Pieczeń rzymska w sosie naturalnym 100g/120ml (GLU PSZ, JAJ, MLE) Surówka z marchwi 120g (MLE) Herbata miętowa 250ml

	Podwieczorek/ Posiłek			Chleb razowy 60g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 10g (MLE) Pasta twarogowo-drobiowa z pietruszką 40g (MLE, SOJ)	Kisiel z owocami 150g
	Kolacja	Herbata 250ml Chleb pszenno-żytni 90g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Pasta rybna z warzywami 120g (GLU PSZ, GOR, RYB, SEL) Jabłko 150g	Herbata 250ml Chleb pszenno-żytni 90g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Pasta rybna z warzywami 120g (GLU PSZ, GOR, RYB, SEL) Jabłko gotowane 150g	Herbata b/c 250ml Chleb razowy 90g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Pasta rybna z warzywami 120g (GLU PSZ, GOR, RYB, SEL) Jabłko 150g	Herbata owocowa 250ml Chleb pszenno-żytni 60g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Pasta rybna z warzywami 120g (GLU PSZ, GOR, RYB, SEL) Jabłko 150g
23.10. Pon .	Śniadanie	Kakao/ herbata 250ml (MLE) Chleb pszenno-żytni 60g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb razowy 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Jajko 1sz-50g (JAJ) Wędlina drobiowa 40g (SOJ) Papryka 80g Jabłko 150g	Kakao/ herbata 250ml (MLE) Chleb pszenno-żytni 90g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Jajko 1sz-50g (JAJ) Wędlina drobiowa 40g (SOJ) Mix sałat z rukolą 50g Jabłko gotowane 150g	Herbata b/c250ml Chleb razowy 90g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g Jajko 1sz-50g (JAJ) Wędlina drobiowa 40g (SOJ) Papryka 80g Jabłko 150g	Kakao/ herbata owocowa 250ml (MLE) Chleb pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb razowy 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Jajko 1sz-50g (JAJ) Wędlina drobiowa 40g (SOJ) Papryka 80g Jabłko 150g
	II śniadanie			Jogurt naturalny ananasem i płatkami owsianymi 200g (MLE, GLU OWS)	Jogurt naturalny ananasem i płatkami owsianymi 200g (MLE, GLU OWS)
	Obiad	Pomidorowa z ryżem 300ml (GLU PSZ, SEL, MLE, GLU Żyt) Ziemniaki 200g Gulasz drobiowy z cukinią i marchewką 250g (GLU PSZ, MLE, SEL) Surówka meksykańska 120g (JAJ, GOR) Herbata owoce leśne 250ml	Pomidorowa z ryżem 300ml (GLU PSZ, SEL, MLE, GLU Żyt) Ziemniaki 200g Gulasz drobiowy z cukinią i marchewką 250g (GLU PSZ, MLE, SEL) Fasolka szparagowa 120g Herbata owoce leśne 250ml	Pomidorowa z ryżem 300ml (GLU PSZ, SEL, MLE, GLU Żyt) Ziemniaki 200g Gulasz drobiowy z cukinią i marchewką 250g (GLU PSZ, MLE, SEL) Surówka meksykańska 120g (JAJ, GOR) Herbata b/c 250m	Pomidorowa z ryżem 300ml (GLU PSZ, SEL, MLE, GLU Żyt) Ziemniaki 100g Gulasz drobiowy z cukinią i marchewką 250g (GLU PSZ, MLE, SEL) Surówka meksykańska 120g (JAJ, GOR) Herbata owoce leśne 250ml
	Podwieczorek/ Posiłek			Chleb razowy 70g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 10g (MLE) Wędlina 30g (SOJ) Ogórek 30g	Jabłko 150g Ciastka bebe 1sz-16g (GLU PSZ, JAJ)
	Kolacja	Herbata 250ml Chleb pszenno-żytni 90g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Wędlina 60g (SOJ) Rukola 10g Sok wielowrzywiny 200ml	Herbata 250ml Chleb pszenno-żytni 90g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Wędlina 60g (SOJ) Rukola 10g Sok wielowrzywiny 200ml	Herbata b/c 250ml Chleb razowy 90g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Wędlina 60g (SOJ) Rukola 10g Sok wielowrzywiny 200ml	Herbata owocowa 250ml Chleb pszenno-żytni 60g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Wędlina 60g (SOJ) Rukola 10g Sok wielowrzywiny 200ml
24.10 Wt.	Śniadanie	Kawa z mlekiem /Herbata 250ml (MLE) Chleb pszenno-żytni 60g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb razowy 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Twarożek ze szczypiorkiem 100g (MLE) Pomidor 2szt-100g Śliwka 100g	Kawa z mlekiem /Herbata 250ml (MLE) Chleb pszenno-żytni 90g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Twarożek z koperkiem 100g (MLE) Pomidor 2szt-100g Śliwka 100g	Herbata b/c250ml Chleb razowy 90g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Twarożek ze szczypiorkiem 100g (MLE) Pomidor 2szt-100g Śliwka 100g	Kawa z mlekiem /Herbata owocowa 250ml (MLE) Chleb pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb razowy 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Twarożek ze szczypiorkiem 100g (MLE) Pomidor 2szt-100g Śliwka 100g
	II śniadanie			Prażona jabłko z cynamonem i jogurtem naturalnym 200g (MLE, GLU OWS)	Prażona jabłko z cynamonem i jogurtem naturalnym 200g (MLE, GLU OWS)

	Obiad	Barszcz biały 300 ml (SEL, GLU PSZ) Kasza gryczana 200g Bitka wieprzowa duszona w sosie własnym 80g/120ml (MLE, GLU PSZ,) Sałatka z buraczków 120g Herbata dzika róża 250ml	Barszcz biały 300 ml (SEL, GLU PSZ) Kasza jęczmienna 200g (GLU PSZ) Bitka wieprzowa duszona w sosie własnym 80g/120ml (MLE, GLU PSZ,) Sałatka z buraczków 120g Herbata dzika róża 250ml	Barszcz biały 300 ml (SEL, GLU PSZ) Kasza gryczana 200g Bitka wieprzowa duszona w sosie własnym 80g/120ml (MLE, GLU PSZ,) Sałatka z buraczków 120g herbata b/c 250ml	Barszcz biały 300 ml (SEL, GLU PSZ) Kasza gryczana 100g Bitka wieprzowa duszona w sosie własnym 80g/120ml (MLE, GLU PSZ,) Sałatka z buraczków 120g Herbata dzika róża 250ml
	Podwieczorek / posiłek nocny			Chleb razowy 70g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 10g (MLE) Pasta twarogowo-drobiowa z pietruszką 40g (MLE, SOJ)	Kisiel z owocami 150g
	Kolacja	Herbata 250ml Chleb pszenno-żytni 90g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Wędlina drobiowa 40g (SOJ) Sałatka jarzynowa 120g (JAJ, GOR, MLE)	Herbata 250ml Chleb pszenno-żytni 90g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Wędlina drobiowa 40g (SOJ) Sałatka jarzynowa 120g (JAJ, GOR, MLE)	Herbata b/c 250ml Chleb razowy 90g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Wędlina drobiowa 40g (SOJ) Sałatka jarzynowa 120g (JAJ, GOR, MLE)	Herbata owocowa 250ml Chleb pszenno-żytni 60g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Wędlina drobiowa 40g (SOJ) Sałatka jarzynowa 120g (JAJ, GOR, MLE)
25.10 Śr .	Śniadanie	Herbata 250ml Chleb pszenno-żytni 60g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb razowy 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Wędlina 40g (SOJ) Dżem 60g Mix sałat 50g Budyń b/c z owocami 200g (MLE)	Herbata 250ml Chleb pszenno-żytni 90g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Wędlina 40g (SOJ) Dżem 60g Mix sałat 50g Budyń b/c z owocami 200g (MLE)	Herbata b/c 250ml Chleb razowy 90g (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 razowy 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Wędlina 40g (SOJ) Dżem 60g Mix sałat 50g
	II śniadanie			Budyń b/c z owocami 200g (MLE)	Budyń b/c z owocami 200g (MLE)
	Obiad	Krupnik 300ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki 200g Klopsiki drobiowe w sosie pieczarkowym 100g/120ml (GLU PSZ, JAJ, MLE) Sałatka z czerwonej kapusty 120g Herbata dzika róża 250ml	Krupnik 300ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki 200g Klopsiki drobiowe w sosie pomidorowym 100g/120ml (GLU PSZ, JAJ, MLE) Brokuły duszone z ziołami 120g Herbata dzika róża 250ml	Krupnik 300ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki 200g Klopsiki drobiowe w w sosie pomidorowym 100g/120ml (GLU PSZ, JAJ, MLE) Sałatka z czerwonej kapusty 120g Herbata b/c 250ml	Krupnik 300ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki 100g Klopsiki drobiowe z soczewicą w sosie pomidorowym 100g/120ml (GLU PSZ, JAJ, MLE) Sałatka z czerwonej kapusty 120g Herbata róża 250ml
	Podwieczorek / posiłek nocny			Chleb razowy 70g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 10g (MLE) Wędlina 30g (SOJ) Rukola 10g	Śliwka 100g Biszkopty 30g (GLU PSZ, JAJ)
	Kolacja	Herbata 250ml Chleb pszenno-żytni 60g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Pasta twarogowa ze szpinakiem 100g (MLE) Gruszka 150g	Herbata 250ml Chleb pszenno-żytni 60g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Pasta twarogowa ze szpinakiem 100g (MLE) Pomarańcza 150g	Herbata b/c 250ml Chleb razowy 60g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Pasta twarogowa a ze szpinakiem 100g (MLE) Gruszka 150g	Herbata owocowa 250ml Chleb pszenno-żytni 60g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Pasta twarogowa ze szpinakiem 100g (MLE) Gruszka 150g

26.10. Czw.	Śniadanie	Kakao/ Herbata 250ml (MLE) Chleb pszenno-żytni 60g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb razowy 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Jajko 1szt-50g (JAJ) Wędlina 40g (SOJ) Pomidor 2sz-100g Serek porzeczkowy 100g (MLE)	Kakao/ Herbata 250ml (MLE) Chleb pszenno-żytni 90g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Jajko 1szt-50g (JAJ) Wędlina 40g (SOJ) Pomidor sparzony 2sz-100g Serek porzeczkowy 100g (MLE)	Herbata b/c250ml Chleb razowy 90g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Jajko 1szt-50g (JAJ) Wędlina 40g (SOJ) Pomidor 2sz-100g	Kakao/ Herbata owocowa 250ml (MLE) Chleb pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb razowy 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Jajko 1szt-50g (JAJ) Wędlina 40g (SOJ) Pomidor 2sz-100g
	II śniadanie			Serek porzeczkowy 100g (MLE)	Serek porzeczkowy 100g (MLE)
	Obiad	Rosół z makaronem 300ml (SEL, GLU PSZ,) Ziemniaki 200g Kurczak pieczony 130g Surówka wiejska 120g (JAJ, GOR) Herbata malinowa 250ml	Rosół z makaronem 300ml (SEL, GLU PSZ,) Ziemniaki 200g Kurczak duszony w sosie potrawkowym 130g/120ml (GLU PSZ, MLE) Bukiet warzyw 120g Herbata malinowa 250ml	Rosół z makaronem 300ml (SEL, GLU PSZ,) Ziemniaki 200g Kurczak duszony 130g Surówka wiejska 120g (JAJ, GOR) Herbata b/c 250ml	Rosół z makaronem 300ml (SEL, GLU PSZ,) Ziemniaki 100g Kurczak pieczony 130g Surówka wiejska 120g (JAJ, GOR) Herbata malinowa 250ml
	Podwieczorek / posiłek nocny			Chleb razowy 60g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 10g (MLE) Twarożek z pietruszką 40g (MLE)	Kisiel z owocami 150 g
	Kolacja	Herbata 250ml Chleb pszenno-żytni 90g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Paszтет drobiowy 60g (SOJ) Ogórek kiszony 50g	Herbata 250ml Chleb pszenno-żytni 90g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Wędlina 60g (SOJ) Mix sałat 50g	Herbata b/c250ml Chleb razowy 90g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Paszтет drobiowy 60g (SOJ) Ogórek kiszony 50g	Herbata owocowa 250ml Chleb pszenno-żytni 60g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Paszтет drobiowy 60g (SOJ) Ogórek kiszony 50g
27.10. Pt .	Śniadanie	Kawa z mlekiem / herbata 250ml (MLE) Chleb pszenno-żytni 60g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb razowy 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Ser żółty 60g (MLE) Rzodkiewka 50g Rukola 10g Jabłko 150g	Kawa z mlekiem / herbata 250ml (MLE) Chleb pszenno-żytni 90g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Twarożek naturalny 100g (MLE) Pomidor sparzony 2sz-100g Rukola 10g Jabłko gotowane 150g	Herbata b/c 250ml Chleb razowy 90g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Ser żółty 60g (MLE) Rzodkiewka 50g Rukola 10g Jabłko 150g	Kawa z mlekiem / herbata 250ml owocowa (MLE) Chleb pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb razowy 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Ser żółty 60g (MLE) Rzodkiewka 50g Rukola 10g Jabłko 150g
	II śniadanie			Jogurt naturalny z owocami leśnymi i płatkami owsianymi 200g (MLE, GLU OWS)	Jogurt naturalny z owocami leśnymi i płatkami owsianymi 200g (MLE, GLU OWS)
	Obiad	Zupa z czerwonej soczewicy 300ml (MLE,SEL, GLU PSZ) Ziemniaki 200g (GLU PSZ) Ryba duszona w sosie cytrynowo-koperkowym 80g/120ml (RYB, MLE, GLU PSZ) Surówka koperkowa 120g (JAJ, GOR) Herbata miętowa 250ml	Zupa z czerwonej soczewicy 300ml (MLE,SEL, GLU PSZ) Ziemniaki 200g (GLU PSZ) Ryba duszona w sosie cytrynowo-koperkowym 80g/120ml (RYB, MLE, GLU PSZ) Fasolka szparagowa 120g Herbata miętowa 250ml	Zupa z czerwonej soczewicy 300ml (MLE,SEL, GLU PSZ) Ziemniaki 200g (GLU PSZ) Ryba duszona w sosie cytrynowo-koperkowym 80g/120ml (RYB, MLE, GLU PSZ) Surówka koperkowa 120g (JAJ, GOR) Herbata b/c 250ml	Zupa z czerwonej soczewicy 300ml (MLE,SEL, GLU PSZ) Ziemniaki 100g (GLU PSZ) Kotlet rybny 100g (RYB, JAJ, GLU PSZ) Surówka koperkowa 120g (JAJ, GOR) Herbata miętowa 250ml
Podwieczorek / posiłek nocny			Chleb razowy 60g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 10g (MLE) Wędlina 30g (SOJ) Ogórek 30g	Pomarańcza 150g Ciastka bebe 1sz-16g (GLU PSZ, JAJ)	

	Kolacja	Herbata 250ml Chleb pszenno-żytni 90g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Wędlina drobiowa 40g (SOJ) Sałatka bawarska 120g (JAJ, GOR, MLE)	Herbata 250ml Chleb pszenno-żytni 90g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Wędlina drobiowa 40g (SOJ) Sałatka bawarska 120g (JAJ, GOR, MLE)	Herbata b/c250ml Chleb razowy 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Wędlina drobiowa 40g (SOJ) Sałatka bawarska 120g (JAJ, GOR, MLE)	Herbata owocowa 250ml Chleb pszenno-żytni 60g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Wędlina drobiowa 40g (SOJ) Sałatka bawarska 120g (JAJ, GOR, MLE)
28.10. Sob .	Śniadanie	Herbata 250ml Chleb pszenno-żytni 60g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb razowy 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Wędlina 60g (SOJ) Rukola 10g Pomidor 2sz- 100g Budyń śmietankowy b/c z owocami 200g (MLE)	Herbata 250ml Chleb pszenno-żytni 90g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Wędlina 60g (SOJ) Rukola 10g Pomidor sparzony2szt- 100g Budyń śmietankowy b/c z owocami 200g (MLE)	Herbata b/c250ml Chleb razowy 90g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Wędlina 60g (SOJ) Rukola 10g Pomidor2szt - 100g	Herbata 250ml Chleb pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb razowy 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Wędlina 60g (SOJ) Rukola 10g Pomidor 2szt -100g
	II śniadanie			Budyń śmietankowy b/c z owocami 200g (MLE)	Budyń śmietankowy b/c z owocami 200g (MLE)
	Obiad	Żurek 300ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU Żyt) Łazanki z kapustą kiszoną i kiełbasą 300g (GLU PSZ, SOJ) Herbata owoce leśne 250ml	Żurek 300ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU Żyt) Makaron penne 200g (GLU PSZ) Sos mięsny pomidorowy 200g (GLU PSZ) Bukiet warzyw 120g Herbata owoce leśne 250ml	Żurek 300ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU Żyt) Makaron pełnoziarnisty 200g (GLU PSZ) Sos mięsny pomidorowy 200g (GLU PSZ) Bukiet warzyw 120g Herbata b/c 250ml	Żurek 300ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU Żyt) Makaron penne 100g (GLU PSZ) Sos mięsny pomidorowy 200g (GLU PSZ) Bukiet warzyw 120g Herbata owoce leśne 250ml
	Podwieczork/posiłek nocny			Chleb razowy 70g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 10g (MLE) Pasta twarogowo-drobiowa z koperkiem 40g (MLE, SOJ)	Kisiel z owocami 150g
	Kolacja	Herbata 250ml Chleb pszenno-żytni 90g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g(MLE) Pasta twarogowa z papryką 100g (MLE) Sok jabłkowy 200ml	Herbata 250ml Chleb pszenno-żytni 90g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g(MLE) Pasta twarogowa z papryką 100g (MLE) Sok jabłkowy 200ml	Herbata b/c 250ml Chleb azowy 90g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g(MLE) Pasta twarogowa z papryką 100g (MLE) Sok wielowarzywny 200ml	Herbata owocowa 250ml Chleb pszenno-żytni 60g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g(MLE) Pasta twarogowa z papryką 100g (MLE) Sok jabłkowy 200ml
29.10. ND .	Śniadanie	Herbata 250ml Chleb pszenno-żytni 60g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb razowy 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Wędlina drobiowa 60g (SOJ) Mix sałat 50g Śliwka 100g Serek z lnem i płatkami owsianymi 100g (MLE)	Herbata 250ml Chleb pszenno-żytni 90g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Wędlina drobiowa 60g (SOJ) Mix sałat 50g Jabłko gotowane 150g Serek z lnem i płatkami owsianymi 100g (MLE)	Herbata b/c 250ml Chleb azowy 90g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Wędlina drobiowa 60g (SOJ) Mix sałat 50g Śliwka 100g	Herbata 250ml Chleb pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb razowy 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Wędlina drobiowa 60g (SOJ) Mix sałat 50g Śliwka 100g
	II śniadanie			Serek z lnem i płatkami owsianymi 100g (MLE)	Serek z lnem i płatkami owsianymi 100g (MLE)
	Obiad	Szpinakowa 300ml(GLU PSZ, SEL, MLE) Ryż pełnoziarnisty 200g Bitka z piersi z kurczaka duszona w sosie naturalnym 80g/120ml (GLU PSZ, MLE) Surówka colesław 120g (JAJ, GOR) Herbata dzika róża 250ml	Szpinakowa 300ml (GLU PSZ, SEL, MLE) Ryż 200g Bitka z piersi z kurczaka duszona w sosie naturalnym 80g/120ml (GLU PSZ, MLE) Marchew z selerem duszona 120g Herbata dzika róża 250ml	Szpinakowa 300ml (GLU PSZ, SEL, MLE) Ryż pełnoziarnisty 200g Bitka z piersi z kurczaka duszona w sosie naturalnym 80g/120ml (GLU PSZ, MLE) Surówka colesław 120g (JAJ, GOR) Herbata b/c 250ml	Szpinakowa 300ml (GLU PSZ, SEL, MLE) Ryż pełnoziarnisty 100g Bitka z piersi z kurczaka duszona w sosie naturalnym 80g/120ml (GLU PSZ, MLE) Surówka colesław 120g (JAJ, GOR) Herbata dzika róża 250ml

	Podwieczerek/ Posiłek			Chleb razowy 70g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 10g (MLE) Wędlina 30g (SOJ) Rukola 10g	Jabłko 150g Biszkopty 30g (GLU PSZ, JAJ)
	Kolacja	Herbata 250ml Chleb pszenno-żytni 90g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Jajko 1szt-50g (JAJ) Wędlina 40g (SOJ) Sos jogurtowy z groszkiem 80g (MLE)	Herbata 250ml Chleb pszenno-żytni 90g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Jajko 1szt-50g (JAJ) Wędlina 40g (SOJ) Sos jogurtowy z groszkiem 80g (MLE)	Herbata b/c 250ml Chleb razowy 90g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Jajko 1szt-50g (JAJ) Wędlina 40g (SOJ) Sos jogurtowy z groszkiem 80g (MLE)	Herbata owocowa 250ml Chleb pszenno-żytni 60g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Jajko 1szt-50g (JAJ) Wędlina 40g (SOJ) Sos jogurtowy z groszkiem 80g (MLE)
30.10. Pon .	Śniadanie	herbata 250ml Chleb pszenno-żytni 60g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb razowy 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Twarożek ze szczypiorkiem 100g (MLE) pomidor 50g-1szt rukola 10g Jogurt naturalny ananasem i płatkami owsianymi 200g (MLE, GLU OWS)	herbata 250ml Chleb pszenno-żytni 90g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Twarożek z pietruszką 100g (MLE) Pomidor sparzony 50g-1szt rukola 10g Jogurt naturalny ananasem i płatkami owsianymi 200g (MLE, GLU OWS)	Herbata b/c250ml Chleb razowy 90g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Twarożek ze szczypiorkiem 100g (MLE) pomidor 50g-1szt rukola 10g	herbata owocowa 250ml Chleb pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb razowy 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Twarożek ze szczypiorkiem 100g (MLE) pomidor 50g-1szt rukola 10g
	II śniadanie			Jogurt naturalny ananasem i płatkami owsianymi 200g (MLE, GLU OWS)	Jogurt naturalny ananasem i płatkami owsianymi 200g (MLE, GLU OWS)
	Obiad	Jarzynowa 300ml (MLE, GLU PSZ, SEL) Ziemniaki 200g Burger z grochu w sosie pomidorowym 100g/120ml (GLU PSZ, JAJ, MLE SEL) Surówka porowa 120g (JAJ, GOR) Herbata malinowa 250ml	Jarzynowa 300ml (MLE, GLU PSZ, SEL) Ziemniaki 200g Roladka drobiowa z warzywami w sosie pomidorowym 100g/120ml (GLU PSZ, JAJ, MLE SEL) Brokuły duszony 120g herbata malinowa 250 ml	Jarzynowa 300ml (MLE, GLU PSZ, SEL) Ziemniaki 200g Burger z grochu w sosie pomidorowym 100g/120ml (GLU PSZ, JAJ, MLE SEL) Surówka porowa 120g (JAJ, GOR) Herbata b/c 250ml	Jarzynowa 300ml (MLE, GLU PSZ, SEL) Ziemniaki 100g Burger z grochu w sosie pomidorowym 100g/120ml (GLU PSZ, JAJ, MLE SEL) Surówka porowa 120g (JAJ, GOR) Herbata malinowa 250ml
	Podwieczerek/ Posiłek			Chleb razowy 70g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 10g (MLE) Wędlina 30g (SOJ) Rzodkiewka 30g	Kisiel z owocami 150g
	Kolacja	Herbata 250ml Chleb pszenno-żytni 90g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Wędlina 40g (SOJ) Dżem 60g Pomarańcza 150g	Herbata 250ml Chleb pszenno-żytni 90g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Wędlina 40g (SOJ) Dżem 60g Pomarańcza 150g	Herbata b/c 250ml Chleb razowy 90g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Wędlina 60g (SOJ) Mix sałat 50g Pomarańcza 150g	Herbata owocowa 250ml Chleb pszenno-żytni 60g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Wędlina 40g (SOJ) Dżem 60g Pomarańcza 150g
	31.10 Wt.	Śniadanie	Kakao / herbata 250ml (MLE) Chleb pszenno-żytni 60g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb razowy 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Wędlina 60g (SOJ) Mix sałat 50g Śliwka 100g	Kakao / herbata 250ml (MLE) Chleb pszenno-żytni 90g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Wędlina 60g (SOJ) Mix sałat 50g Jabłko gotowane 150g	Herbata b/c250ml Chleb razowy 90g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Wędlina 60g (SOJ) Mix sałat 50g Śliwka 100g
	II śniadanie			Budyń waniliowy b/c z owocami 200g (MLE)	Budyń waniliowy b/c z owocami 200g (MLE)

Obiad	Barszcz czerwony 300ml (MLE, GLU PSZ, SEL) Ryż 200g Gulasz drobiowy w curry z fasolką szparagową 250g (GLU PSZ, MLE, SEL) Surówka koperkowa 120g (JAJ, GOR) Herbata owoce leśne 250ml	Barszcz czerwony 300ml (MLE, GLU PSZ, SEL) Ryż 200g Gulasz drobiowy w curry z fasolką szparagową 250g (GLU PSZ, MLE, SEL) Bukiet warzyw 120g Herbata owoce leśne 250ml	Barszcz czerwony 300ml (MLE, GLU PSZ, SEL) Ryż pełnoziarnisty 200g Gulasz drobiowy w curry z fasolką szparagową 250g (GLU PSZ, MLE, SEL) Surówka koperkowa 120g (JAJ, GOR) Herbata b/c 250ml	Barszcz czerwony 300ml (MLE, GLU PSZ, SEL) Ryż 100g Gulasz drobiowy w curry z fasolką szparagową 250g (GLU PSZ, MLE, SEL) Surówka koperkowa 120g (JAJ, GOR) Herbata owoce leśne 250ml
Podwieczorek / Posiłek nocny			Chleb razowy 70g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 10g (MLE) Wędlina 30g (SO) Rukola 10g	Gruszka 150g Ciastka bebe 1sz-16g (GLU PSZ, JAJ)
Kolacja	Herbata 250ml Chleb pszenno-żytni 90g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Pasat twarogowa z suszonymi pomidorami 100g(MLE,SO2) Sok jabłkowy 200ml	Herbata 250ml Chleb pszenno-żytni 90g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Pasat twarogowa z suszonymi pomidorami 100g(MLE,SO2) Sok jabłkowy 200ml	Herbata b/c 250ml Chleb razowy 90g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Pasat twarogowa z suszonymi pomidorami 100g(MLE,SO2) Sok wielowarzywny 200ml	Herbata 250ml Chleb pszenno-żytni 60g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Pasat twarogowa z suszonymi pomidorami 100g(MLE,SO2) Sok jabłkowy 200ml