

Jadłospis dekadowy od 21.11. - 30.11.2024r
Szczecin USK2

Dzień	Posiłek	Dieta podstawowa	Dieta Łatwostrawna	Dieta Cukrzycowa	Dieta dziecięca
Czw. 21.11	Śniadanie	Kakao/ Herbata 250ml (MLE) Chleb pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka grahamka 1szt-75g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Ser żółty 60g (MLE) Rzodkiewka 50g Jabłko 1szt- 150g	Kakao/ Herbata 250ml (MLE) Chleb pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka grahamka 1szt-75g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Twarożek naturalny 120g (MLE) Mix sałat 50g Jabłko gotowane 150g	Herbata b/c250ml Bułka grahamka 1szt-75g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Ser żółty 60g (MLE) Rzodkiewka 50g	Kakao/ Herbata owocowa 250ml (MLE) Bułka grahamka 1szt-75g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Ser żółty 60g (MLE) Rzodkiewka 50g
	II śniadanie			Jogurt naturalny 1szt-150g (MLE) Jabłko 150g	Jogurt owocowy 1szt-150g (MLE)
	Obiad	Żurek 300ml (MLE, SEL, GLU PSZ, GLU ŻYT) Ziemniaki 200g Schab duszony w sosie własnym 100g/120ml (GLU PSZ, MLE) Sałatka z czerwonej kapusty 150g Herbata dzika róża/ jabłko 250ml	Żurek 300ml (MLE, SEL, GLU PSZ, GLU ŻYT) Ziemniaki 200g Schab duszony w sosie własnym 100g/120ml (GLU PSZ, MLE) Brokuł duszony 150g Herbata dzika róża/ jabłko 250ml	Żurek 300ml (MLE, SEL, GLU PSZ, GLU ŻYT) Ziemniaki 200g Schab duszony w sosie własnym 100g/120ml (GLU PSZ, MLE) Sałatka z czerwonej kapusty 150g Herbata b/c 250ml	Żurek 300ml (MLE, SEL, GLU PSZ, GLU ŻYT) Ziemniaki 200g Schab duszony w sosie własnym 100g/120ml (GLU PSZ, MLE) Sałatka z czerwonej kapusty 100g Herbata dzika róża/ jabłko 250ml
	Podwieczorek/posiłek			Chleb razowy 60g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 10g (MLE) Ser żółty 30g (MLE) Ogórek 30g	Jabłko 1szt- 150g
	Kolacja	Herbata 250ml Chleb graham 60g ((GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Wędlina 40g (SOJ) Rukola 10g Sałatka jarzynowa 120g (JAJ, SEL, GOR)	Herbata 250ml Chleb graham 60g ((GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Wędlina 40g (SOJ) Rukola 10g Sałatka jarzynowa 120g (JAJ, SEL, GOR)	Herbata b/c 250ml Chleb graham 90g ((GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Wędlina 40g (SOJ) Rukola 10g Sałatka jarzynowa 120g (JAJ, SEL, GOR)	Herbata owocowa 250ml Chleb graham 30g ((GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Wędlina 40g (SOJ) Rukola 10g Sałatka jarzynowa 60g (JAJ, SEL, GOR)
Pt . 22.11	Śniadanie	herbata 250ml Chleb pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytnio-razowy z ziarnami 85g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Syr jagodowy 1szt-150g (MLE) Pasta z jaj 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) Syr jagodowy 1szt-150g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem 120g (JAJ, GOR) 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) Pasta z jaj 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 z koperkiem 60g (JAJ, GOR) Rukola 10g Pomidor 2szt-100g
	II śniadanie			Syr naturalny 1szt-150g (MLE)	Syr jagodowy 1szt-150g (MLE)
	Obiad	Krupnik 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki 200g Ryba duszona w sosie szpinakowym 100g/120ml (GLU PSZ, MLE, RYB) Surówka colesław 150g (JAJ, POR) Herbata owoce leśne 250ml	Krupnik 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki 200g Ryba duszona w sosie szpinakowym 100g/120ml (GLU PSZ, MLE, RYB) Marchew mini z sezamem 150g Herbata owoce leśne 250ml	Krupnik 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki 200g Ryba duszona w sosie szpinakowym 100g/120ml (GLU PSZ, MLE, RYB) Surówka colesław 150g (JAJ, POR) Herbata b/c 250ml	Krupnik 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki 100g Kotlet rybny 100g Surówka colesław 100g (JAJ, POR) Herbata owoce leśne 250ml

	Podwieczerek/Posiłek			Chleb razowy 60g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 10g (MLE) Wędlina 40g (SOJ) 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) Twarożek naturalny 120g (MLE) Dżem 1szt-25g sok wielowarzywny 200 ml	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 sok wielowarzywny 200 ml	Herbata b/c 250ml Chleb graham 90g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Twarożek naturalny 120g (MLE) Ogórek 50g sok wielowarzywny 200 ml	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) Dżem 1szt-25g sok wielowarzywny 200 ml
Sob . 23.11	Śniadanie	Kawa z mlekiem /herbata 250ml (MLE) Chleb pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytnio-razowy z ziarnami 85g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Wędlina 60g (SOJ) Mix sałat 50g Pomarańcza 150g	Kawa z mlekiem /herbata 250ml (MLE) Chleb pszenno-żytni 90g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Wędlina 60g (SOJ) Mix sałat 50g Pomarańcza 150g	Herbata b/c250ml Chleb żytnio-razowy z ziarnami 115g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Wędlina 60g (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) Wędlina 60g (SOJ) Mix sałat 50g
	II śniadanie			Jogurt naturalny 1szt-150g (MLE) Pomarańcza 150g	Jogurt owocowy 1szt-150g (MLE)
	Obiad	Zupa z soczewicy czerwonej 300 ml (GLU PSZ, SEL, MLE) Kasza gryczana 200g Gulasz drobiowy duszony z cukinią i marchewką 200g (GLU PSZ, MLE, SEL) sałatka z buraczków 150g Herbata malinowa 250ml	Koperkowa z ziemniakami 300 ml (GLU PSZ, SEL, MLE) Kasza jęczmienna 200g (GLU PSZ) Gulasz drobiowy duszony z cukinią i marchewką 200g (GLU PSZ, MLE, SEL) sałatka z buraczków 150g Herbata malinowa 250ml	Zupa z soczewicy czerwonej 300 ml (GLU PSZ, SEL, MLE) Kasza gryczana 200g Gulasz drobiowy duszony z cukinią i marchewką 200g (GLU PSZ, MLE, SEL) sałatka z buraczków 150g Herbata b/c 250ml	Zupa z soczewicy czerwonej 300 ml (GLU PSZ, SEL, MLE) Kasza gryczana 100g Gulasz drobiowy duszony z cukinią i marchewką 200g (GLU PSZ, MLE, SEL) sałatka z buraczków 100g Herbata malinowa 250ml
	Podwieczerek/Posiłek			Chleb razowy 70g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 10g (MLE) Ser żółty 30g (MLE) Papryka 30g	Pomarańcza 150g
	Kolacja	Herbata 250ml Chleb graham 60g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Wędlina 40g (SOJ) Rukola 10g Sałatka bawarska 120g (JAJ, SEL, GOR)	Herbata 250ml Chleb graham 60g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Wędlina 40g (SOJ) Rukola 10g Sałatka bawarska 120g (JAJ, SEL, GOR)	Herbata b/c 250ml Chleb graham 90g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Wędlina 40g (SOJ) Rukola 10g Sałatka bawarska 120g (JAJ, SEL, GOR)	Herbata owocowa 250ml Chleb pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytnio-razowy z ziarnami 40g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Wędlina 40g (SOJ) Rukola 10g Sałatka bawarska 60g (JAJ, SEL, GOR)
ND. 24.11	Śniadanie	Kakao /Herbata 250ml (MLE) Chleb pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytnio-razowy z ziarnami 85g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Ser żółty 60g (MLE) Mix sałat 50g Pomidor 1szt-50g	Kakao /Herbata 250ml (MLE) Chleb pszenno-żytni 90g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Twarożek naturalny 120g (MLE) Mix sałat 50g Pomidor sparzony 1szt-50g	Herbata b/c250ml Chleb żytnio-razowy z ziarnami 115g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Ser żółty 60g (MLE) Mix sałat 50g Pomidor 1szt-50g	Kakao /Herbata owocowa 250ml (MLE) Chleb pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytnio-razowy z ziarnami 40g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Ser żółty 60g (MLE) Mix sałat 50g Pomidor 1szt-50g
	II śniadanie			Jogurt naturalny 1szt-150g (MLE)	Jogurt owocowy 1szt-150g (MLE)

	Obiad	Kalafiorowa 300ml (MLE,SEL, GLU PSZ) Ziemniaki 200g Pieczeń rzymska w sosie koperkowym 100/120ml (GLU PSZ, SEL) Surówka z marchwi 150g (MLE) Herbata dzika róża/ jabłko 250ml	Kalafiorowa 300ml (MLE,SEL, GLU PSZ) Ziemniaki 200g Pieczeń rzymska w sosie koperkowym 100/120ml (GLU PSZ, SEL) Surówka z marchwi 150g (MLE) Herbata dzika róża/ jabłko 250ml	Kalafiorowa 300ml (MLE,SEL, GLU PSZ) Ziemniaki 200g Pieczeń rzymska w sosie koperkowym 100/120ml (GLU PSZ, SEL) Surówka z marchwi 150g (MLE) Herbata b/c 250ml	Kalafiorowa 300ml (MLE,SEL, GLU PSZ) Ziemniaki 100g Pieczeń rzymska w sosie koperkowym 100/120ml (GLU PSZ, SEL) Surówka z marchwi 100g (MLE) Herbata dzika róża/ jabłko 250ml
	Podwieczorek / posiłek			Chleb razowy 70g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 10g (MLE) Wędlina 40g (SOJ) Ogórek 30g	Jabłko 150g
	Kolacja	Herbata 250ml Chleb graham 60g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Wędlina 60g (SOJ) Dżem 1szt-25g Rukola 10g 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) Dżem 1szt-25g Rukola 10g Sok pomidorowy 200ml	Herbata b/c 250ml Chleb graham 90g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Wędlina 60g (SOJ) Rukola 10g Sok pomidorowy 200ml	Herbata owocowa 250ml Chleb graham 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Wędlina 60g (SOJ) Dżem 1szt-25g Rukola 10g Sok pomidorowy 200ml
Pon 25.11	Śniadanie	Herbata 250ml Chleb pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytnio-razowy z ziarnami 85g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) jogurt owocowy 1szt-150g (MLE) twarożek z pietruszką 120g (MLE) papryka 80g	Herbata 250ml Chleb pszenno-żytni 90g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) jogurt owocowy 1szt-150g (MLE) twarożek z pietruszką 120g (MLE) pomidor sparzony 2szt-100g	Herbata b/c250ml Chleb żytnio-razowy z ziarnami 115g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) twarożek z 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 60g (MLE) papryka 80g
	II śniadanie			jogurt naturalny 1szt-150g (MLE) Jabłko 150g	Jogurt owocowy 1szt-150g (MLE)
	Obiad	Szpinakowa 300ml(GLU PSZ, SEL, MLE) Ryż pełnoziarnisty 200g Potrawka drobiowa z ciecierzycą , papryką, pieczarkami 200g (GLU PSZ, MLE SEL) Surówka porowa 150g (JAJ, GOR) Herbata owoce leśne 250ml	Szpinakowa 300ml(GLU PSZ, SEL, MLE) Ryż biały 200g Potrawka drobiowa z pomidorami i cukinią 200g (GLU PSZ, MLE SEL) Kalafior duszony 150g Herbata owoce leśne 250ml	Szpinakowa 300ml(GLU PSZ, SEL, MLE) Ryż pełnoziarnisty 200g Potrawka drobiowa z ciecierzycą , papryką, pieczarkami 200g (GLU PSZ, MLE SEL) Surówka porowa 150g (JAJ, GOR) Herbata b/c 250ml	Szpinakowa 300ml(GLU PSZ, SEL, MLE) Ryż pełnoziarnisty 100g Potrawka drobiowa z ciecierzycą , papryką, pieczarkami 200g (GLU PSZ, MLE SEL) Surówka porowa 100g (JAJ, GOR) Herbata owoce leśne 250ml
	Podwieczorek / posiłek			Chleb razowy 70g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 10g (MLE) Ser żółty 30g (MLE) 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) Paprykarz szczeciński 1sz-130g (GLU PSZ, RYB) Ogórek 50g Rzodkiewka 50g	Herbata 250ml Chleb graham 60g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Paprykarz szczeciński 1sz-130g (GLU PSZ, RYB) Mix sałat 50g	Herbata b/c 250ml Chleb graham 90g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Paprykarz szczeciński 1sz-130g (GLU PSZ, RYB) Ogórek 50g Rzodkiewka 50g	Herbata owocowa 250ml Chleb graham 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Paprykarz szczeciński 1sz-130g (GLU PSZ, RYB) Ogórek 50g Rzodkiewka 50g

Wt . 26.11	Śniadanie	Kawa z mlekiem / Herbata 250ml (MLE) Chleb pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka grahamka 1szt-75g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Jajko 1szt-50g (JAJ) Wędlina 60g (MLE) Mix sałat 50g Banan 1szt-130g	Kawa z mlekiem / Herbata 250ml (MLE) Bułka grahamka 1szt-75g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Jajko 1szt-50g (JAJ) Wędlina 60g (MLE) Mix sałat 50g Banan 1szt-130g	Herbata b/c250ml Bułka grahamka 1szt-75g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Jajko 1szt-50g (JAJ) Wędlina 60g (MLE) Mix sałat 50g	Kawa z mlekiem / Herbata owocowa 250ml (MLE) Bułka grahamka 1szt-75g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Jajko 1szt-50g (JAJ) Wędlina 60g (MLE) Mix sałat 50g
	II śniadanie			Jogurt naturalny 1szt-150g (MLE) Banan 1szt-130g	Jogurt naturalny 1szt-150g (MLE)
	Obiad	Pomidorowa z makaronem 300 ml (GLU PSZ, SEL, MLE) Ziemniaki 200g Kurczak duszony 130g Surówka meksykańska 150g Herbata malinowa 250ml	Pomidorowa z makaronem 300 ml (GLU PSZ, SEL, MLE) Ziemniaki 200g Kurczak duszony w sosie potrawkowym 130g/120ml(GLU PSZ, MLE, SEL) Bukiet warzyw 150g Herbata malinowa 250ml	Pomidorowa z makaronem 300 ml (GLU PSZ, SEL, MLE) Ziemniaki 200g Kurczak duszony 130g Surówka meksykańska 150g Herbata b/c 250ml	Pomidorowa z makaronem 300 ml (GLU PSZ, SEL, MLE) Ziemniaki 100g Kurczak pieczony 130g Surówka meksykańska 100g Herbata malinowa 250ml
	Podwieczorek / posiłek			Chleb razowy 60g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 10g (MLE) Ser żółty 30g (MLE) Ogórek 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) 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/c250ml 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
Śr 27.11	Śniadanie	herbata 250ml Chleb pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka grahamka 1szt-75g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Koktajl serwatkowy 1szt-250ml (MLE) Wędlina 60g (SOJ) Rukola 10g Rzodkiewka 50g	herbata 250ml Chleb pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka grahamka 1szt-75g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Koktajl serwatkowy 1szt-250ml (MLE) Wędlina 60g (SOJ) Rukola 10g Pomidor sparzony 2szt-100g	Herbata b/c 250ml Bułka grahamka 1szt-75g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Wędlina 60g (SOJ) Rukola 10g Rzodkiewka 50g	herbata owocowa 250ml Bułka grahamka 1szt-75g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Wędlina 60g (SOJ) Rukola 10g Rzodkiewka 50g
	II śniadanie			Jogurt owocowy b/c cukru 1szt-150g (MLE)	Koktajl serwatkowy 1szt-250ml (MLE)
	Obiad	Barszcz biały 300ml (MLE,SEL, GLU PSZ) Ziemniaki 200g Filet z kurczaka duszony w sosie naturalnym 100g/120ml (GLU PSZ, MLE, JAJ) Surówka z marchwi 150g Herbata dzika róża/ jabłko 250ml	Barszcz biały 300ml (MLE,SEL, GLU PSZ) Ziemniaki 200g Filet z kurczaka duszony w sosie naturalnym 100g/120ml (GLU PSZ, MLE, JAJ) Surówka z marchwi 150g Herbata dzika róża/ jabłko 250ml	Barszcz biały 300ml (MLE,SEL, GLU PSZ) Ziemniaki 200g Filet z kurczaka duszony w sosie naturalnym 100g/120ml (GLU PSZ, MLE, JAJ) Surówka z marchwi 150g Herbata b/c 250ml	Barszcz biały 300ml (MLE,SEL, GLU PSZ) Ziemniaki 100g Filet z kurczaka duszony w sosie naturalnym 100g/120ml (GLU PSZ, MLE, JAJ) Surówka z marchwi 100g Herbata dzika róża/ jabłko 250ml
Podwieczorek / posiłek			Chleb razowy 60g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 10g (MLE) Wędlina 30g (SOJ) mix sałat 30g	Jabłko 150g	

	Kolacja	Herbata 250ml Chleb graham 60g ((GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Sałatka makaronowa 120g Wędlina 40g (SOJ)	Herbata 250ml Chleb graham 60g ((GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Sałatka makaronowa 120g Wędlina 40g (SOJ)	Herbata b/c250ml Chleb graham 90g ((GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Sałatka makaronowa 120g Wędlina 40g (SOJ)	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 60g Wędlina 40g (SOJ)
Czw. 28.11	Śniadanie	Kakao/ Herbata 250ml (MLE) Chleb pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka grahamka 1szt-75g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Twarożek z koperkiem 120g (MLE) Papryka 80g Pomarańcza 150g	Kakao/ Herbata 250ml (MLE) Chleb pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka grahamka 1szt-75g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Jogurt naturalny 1szt-150g (MLE) Twarożek z koperkiem 120g (MLE) Pomidor sparzony 2szt-100g Pomarańcza 150g	Herbata b/c250ml Bułka grahamka 1szt-75g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Twarożek z koperkiem 120g (MLE) Papryka 80g	Kakao/ Herbata owocowa 250ml (MLE) Bułka grahamka 1szt-75g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Twarożek z koperkiem 60g (MLE) Papryka 80g
	II śniadanie			Jogurt naturalny 1szt-150g (MLE) Pomarańcza 150g	Jogurt owocowy 1szt-150g (MLE)
	Obiad	Grochowa 300ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GIU Żyt) Kasza jęczmienna 200g (GLU PSZ) Gulasz drobiowy duszony naturalny 200g (GLU PSZ, MLE, SEL) Sałatka z buraczków 150g Herbata dzika róża/ jabłko 250ml	Koperkowa z ziemniakami 300ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GIU Żyt) Kasza jęczmienna 200g (GLU PSZ) Gulasz drobiowy duszony naturalny 200g (GLU PSZ, MLE, SEL) Sałatka z buraczków 150g Herbata dzika róża/ jabłko 250ml	Grochowa 300ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GIU Żyt) Kasza jęczmienna 200g (GLU PSZ) Gulasz drobiowy duszony naturalny 200g (GLU PSZ, MLE, SEL) Sałatka z buraczków 150g Herbata b/c 250ml	Grochowa 300ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GIU Żyt) Kasza jęczmienna 100g (GLU PSZ) Gulasz drobiowy duszony naturalny 200g (GLU PSZ, MLE, SEL) Sałatka z buraczków 100g Herbata dzika róża/ jabłko 250ml
	Podwieczorek/posilek			Chleb razowy 70g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 10g (MLE) Ser żółty 30g (MLE) Papryka 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 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. 29.11	Śniadanie	Herbata 250ml Chleb pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytnio-razowy z ziarnami 85g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Jogurt owocowy b/c cukru 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 owocowy b/c cukru 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 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 owocowy b/c cukru 1szt-150g (MLE)	Jogurt owocowy b/c cukru 1szt-150g (MLE)

	Obiad	Szczawiowa 300ml(GLU PSZ, SEL, MLE) Ziemniaki 200g Ryba smażona 100g (GLU PSZ, MLE, RYB, JAJ) Sałatka z kapusty kiszzonej 150g Herbata owoce leśne 250ml	Szczawiowa 300ml(GLU PSZ, SEL, MLE) Ziemniaki 200g Ryba duszona w sosie cytrynowo-koperkowym 100g/120ml (GLU PSZ, MLE, RYB) Bukiet warzyw 150g Herbata owoce leśne 250ml	Szczawiowa 300ml(GLU PSZ, SEL, MLE) Ziemniaki 200g Ryba duszona w sosie cytrynowo-koperkowym 100g/120ml (GLU PSZ, MLE, RYB) Sałatka z kapusty kiszzonej 150g Herbata b/c 250ml	Szczawiowa 300ml(GLU PSZ, SEL, MLE) Ziemniaki 100g Kotlet rybny smażony 100g (GLU PSZ, MLE, RYB) Sałatka z kapusty kiszzonej 100g Herbata owoce leśne 250ml
	Podwieczorek/ Posiłek			Chleb razowy 70g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 10g (MLE) Wędlina 40g (SOJ) 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) Twarożek naturalny 120g (MLE) Papryka 80g	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	Herbata b/c 250ml Chleb graham 90g ((GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Twarożek naturalny 120g (MLE) Papryka 80g	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) Papryka 80g
Sob. 30.11	Śniadanie	Kawa z mlekiem/ herbata 250ml (MLE) Chleb pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytnio-razowy z ziarnami 85g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Wędlina 60g (MLE) Twarożek 60g (MLE) Ogórek 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) Wędlina 60g (MLE) Twarożek 60g (MLE) Ogórek 50g	Kawa z mlekiem/ herbata owocowa 250ml (MLE) Chleb pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytnio-razowy z ziarnami 40g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 1szt-10g (MLE) Wędlina 60g (MLE) Twarożek 60g (MLE) Ogórek 50g
	II śniadanie			Jogurt naturalny 1szt-150g (MLE) Jabłko 150g	Jogurt owocowy 1szt-150g (MLE)
	Obiad	Barszcz czerwony 300ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GIU Żyt) Kasza pęczak 200g (GLU PSZ) Potrawka drobiowa z groszkiem zielonym 200g (SEL MLE, GLU PSZ,) Surówka wiejska 150g Herbata malinowa 250 ml	Barszcz czerwony 300ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GIU Żyt) Kasza jęczmienna 200g (GLU PSZ) Potrawka drobiowa z groszkiem zielonym 200g (SEL MLE, GLU PSZ,) Marchew mini duszona z sezamem 150g Herbata malinowa 250 ml	Barszcz czerwony 300ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GIU Żyt) Kasza pęczak 200g (GLU PSZ) Potrawka drobiowa z groszkiem zielonym 200g (SEL MLE, GLU PSZ,) Surówka wiejska 150g Herbata b/c 250 ml	Barszcz czerwony 300ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GIU Żyt) Kasza jęczmienna 100g (GLU PSZ) Potrawka drobiowa z groszkiem zielonym 200g (SEL MLE, GLU PSZ,) Surówka wiejska 100g Herbata malinowa 250 ml
	Podwieczorek/ Posiłek			Chleb razowy 60g (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 60g (SOJ) Dżem 1szt-25g 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 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) Rzodkiewka 50g 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 60g (SOJ) Dżem 1szt-25g Rukola 10g