03.11.2026r. dwept
STARSZY DIETETYK
mgr inż. Magdalena Kwiatkowska

Jadłospis dekadowy od 10.11. - 30.10.2026r
Szczecin USK2

Dzień	Posiłek	Dieta podstawowa	Dieta Łatwostrawna	Dieta Cukrzycowa	Dieta dziecięca
Wt 10.11.	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)** Jajko 1szt-50g**(JAJ)** Wędlina 40g **(SOJ)** Rzodkiewka 50g	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)** Jajko 1szt-50g**(JAJ)** Wędlina 40g **(SOJ)** Mix sałat 50g	Herbata b/c250ml Bułka grahamka 1szt-70g **(GLU PSZ)** Masło porcjowane 1szt-10g **(MLE)** Jajko 1szt-50g**(JAJ)** Wędlina 40g **(SOJ)** Rzodkiewka 50g	Kawa z mlekiem / herbata 250ml **(MLE)** Bułka grahamka 1szt-70g **(GLU PSZ)** Masło porcjowane 1szt-10g **(MLE)** Jajko 1szt-50g**(JAJ)** Wędlina 40g **(SOJ)** Rzodkiewka 50g
	II śniadanie			Herbata b/c250ml Jogurt naturalny 1szt-150ml **(MLE)** Mandarynka 1szt-100g	Herbata owocowa 250ml Jogurt owocowy 1szt-100ml **(MLE)**
	Obiad	Minestrone z makaronem 300ml**(GLU PSZ, SEL, MLE,)** Ziemniaki 200g Bitka z piersi kurczaka w sosie naturalnym 100g/120ml **(GLU PSZ, MLE, SEl)** Surówka meksykańska 150g **(JAJ, GOR)** Herbata dzika róża/jabłko 250ml	Minestrone z makaronem 300ml**(GLU PSZ, SEL, MLE,)** Ziemniaki 200g Bitka z piersi kurczaka w sosie naturalnym 100g/120ml **(GLU PSZ, MLE, SEl)** Brokuł duszony 150g Herbata dzika róża/jabłko 250ml	Minestrone z makaronem 300ml**(GLU PSZ, SEL, MLE,)** Ziemniaki 200g Bitka z piersi kurczaka w sosie naturalnym 100g/120ml **(GLU PSZ, MLE, SEl)** Surówka meksykańska 150g **(JAJ, GOR)** Herbata b/c 250ml	Minestrone z makaronem 300ml**(GLU PSZ, SEL, MLE,)** Ziemniaki 100g Bitka z piersi kurczaka w sosie naturalnym 100g/120ml **(GLU PSZ, MLE, SEl)** Surówka meksykańska 100g **(JAJ, GOR)** Herbata dzika róża/jabłko 250ml
	Podwieczorek/ Posiłek nocny	herbata 250ml Jogurt naturalny 1szt-150ml **(MLE)** Mandarynka 1szt-100g	Herbata 250ml Jogurt naturalny 1szt-150ml **(MLE)** Mandarynka 1szt-100g	Chleb razowy 60g **(GLU PSZ, GLU ŻYT)** Masło 10g **(MLE)** Wędlina 40g **(SOJ)** Rukola 10g	Herbata owocowa 250ml Jogurt naturalny 1szt-150ml **(MLE)** Mandarynka 1szt-100g
	Kolacja	Herbata 250ml Chleb pszenno-żytni 90g **(GLU PSZ, GLU ŻYT)** Masło porcjowane 1szt-10g **(MLE)** Pesto twarogowe paprykowe 120g **(MLE)** Sok z marchwi 200ml	Herbata 250ml Chleb pszenno-żytni 90g **(GLU PSZ, GLU ŻYT)** Masło porcjowane 1szt-10g **(MLE)** Pesto twarogowe paprykowe 120g **(MLE)** Sok z marchwi 200ml	Herbata b/c 250ml Chleb razowy 90g **(GLU PSZ, GLU ŻYT)** Masło porcjowane 1szt-10g **(MLE)** Pesto twarogowe paprykowe 120g **(MLE)** Sok z marchwi 200ml	Herbata owocowa 250ml Chleb pszenno-żytni 60g **(GLU PSZ, GLU ŻYT)** Masło porcjowane 1szt-10g **(MLE)** Pesto twarogowe paprykowe 120g **(MLE)** Sok z marchwi 200ml
Śr 11.11	Śniadanie	Herbata 250ml Bułka kajzerka 1szt-60g**(GLU PSZ)** Chleb razowy 30g**(GLU PSZ, GLU ŻYT)** Masło porcjowane 1szt-10g **(MLE)** Ser żółty 60g **(MLE)** Pomidor 2szt-100g	Herbata 250ml Chleb pszenno-żytni 30g **(GLU PSZ, GLU ŻYT)** Bułka kajzerka 1szt-60g**(GLU PSZ)** Masło porcjowane 1szt-10g **(MLE)** Wędlina 60g **(SOJ)** Pomidor sparzony 2szt-100g	Herbata b/c250ml Bułka grahamka 1szt-70g **(GLU PSZ)** Masło porcjowane 1szt-10g **(MLE)** Ser żółty 60g **(MLE)** Pomidor 2szt-100g	herbata owocowa 250ml Bułka kajzerka 1szt-60g**(GLU PSZ)** Masło porcjowane 1szt-10g **(MLE)** Ser żółty 60g **(MLE)** Pomidor 2szt-100g
	II śniadanie			Herbata b/c250ml Jogurt owocowy b/cukru 1szt-150g **(MLE)**	Herbata owocowa 250ml Jabłko 1szt-130g
	Obiad	Żurek 300ml **(GLU PSZ, SEL, MLE, GLU Żyt)** Kasza gryczana 200g Schab duszony w sosie własnym 100g/120ml **(GLU PSZ, SEL, MLE)** Sałatka z czerwonej kapusty 150g **(JAJ, GOR)** Herbata malinowa 250ml	Żurek 300ml **(GLU PSZ, SEL, MLE, GLU Żyt)** Kasza jęczmienna 200g **(GLU PSZ)** Schab duszony w sosie własnym 100g/120ml **(GLU PSZ, SEL, MLE)** Bukiet warzyw 150g Herbata malinowa 250ml	Żurek 300ml **(GLU PSZ, SEL, MLE, GLU Żyt)** Kasza gryczana 200g Schab duszony w sosie własnym 100g/120ml **(GLU PSZ, SEL, MLE)** Sałatka z czerwonej kapusty 150g **(JAJ, GOR)** Herbata malinowa 250ml	Żurek 300ml **(GLU PSZ, SEL, MLE, GLU Żyt)** Kasza gryczana 100g Schab duszony w sosie własnym 100g/120ml **(GLU PSZ, SEL, MLE)** Sałatka z czerwonej kapusty 150g **(JAJ, GOR)** Herbata malinowa 250ml
	Podwieczorek/ Posiłek nocny	Herbata 250ml Jogurt owocowy b/cukru 1szt-150g **(MLE)**	Herbata 250ml Jogurt owocowy b/cukru 1szt-150g **(MLE)**	Chleb razowy 60g **(GLU PSZ, GLU ŻYT)** Masło 10g **(MLE)** Wędlina 40g **(SOJ)** Mix sałat 30g	Herbata owocowa 250ml Jogurt owocowy b/cukru 1szt-150g **(MLE)**

	Kolacja	Herbata 250ml Chleb pszenno-żytni 90g **(GLU PSZ, GLU ŻYT)** Masło porcjowane 1szt-10g **(MLE)** Wędlina 60g **(SOJ)** Mix sałat 50g Dżem 1szt-25g	Herbata 250ml Chleb pszenno-żytni 90g **(GLU PSZ, GLU ŻYT)** Masło porcjowane 1szt-10g **(MLE)** Wędlina 60g **(SOJ)** Mix sałat 50g Dżem 1szt-25g	Herbata b/c250ml Chleb razowy 90g**(GLU PSZ, GLU ŻYT)** Masło porcjowane 1szt-10g **(MLE)** Wędlina 60g **(SOJ)** Jajko 1szt-50g**(JAJ)** Mix sałat 50g	Herbata owocowa 250ml Chleb pszenno-żytni 60g **(GLU PSZ, GLU ŻYT)** Masło porcjowane 1szt-10g **(MLE)** Wędlina 60g **(SOJ)** Mix sałat 50g dżem 1szt-25g
Czw. 12.11.	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 naturalny z koperkiem 120g **(MLE)** Ogórek 50g	Kakao / herbata 250ml **(MLE)** Chleb pszenno-żytni 30g **(GLU PSZ, GLU ŻYT)** Bułka grahamka 1szt-70g **(GLU PSZ)** Masło porcjowane 1szt-10g **(MLE)** Twarożek naturalny z koperkiem 120g **(MLE)** Mix sałat 50g	Herbata b/c250ml Bułka grahamka 1szt-70g **(GLU PSZ)** Masło porcjowane 1szt-10g **(MLE)** Twarożek naturalny z koperkiem 120g **(MLE)** Ogórek 50g	Kakao / herbata 250ml **(MLE)** Bułka grahamka 1szt-70g **(GLU PSZ)** Masło porcjowane 1szt-10g **(MLE)** Twarożek naturalny z koperkiem 120g **(MLE)** Ogórek 50g
	II śniadanie			Herbata b/c 250ml Jogurt naturalny 1szt-100g **(MLE)** Jabłko 1szt-130g	Herbata owocowa 250ml Mandarynka 1szt-100g
	Obiad	Grochowa 300ml **(GLU PSZ, SEL, MLE, GLU Żyt)** Ryż pełnoziarnisty 200g Gulasz drobiowy naturalny 200g**(GLU PSZ, SEL, MLE)** Sałatka z buraczków 150g Herbata owoce leśne 250ml	Ziemniaczana z pietruszką 300ml **(GLU PSZ, SEL, MLE, GLU Żyt)** Ryż biały 200g Gulasz drobiowy naturalny 200g**(GLU PSZ, SEL, MLE)** Sałatka z buraczków 150g Herbata owoce leśne 250ml	Grochowa 300ml **(GLU PSZ, SEL, MLE, GLU Żyt)** Ryż pełnoziarnisty 200g Gulasz drobiowy naturalny 200g**(GLU PSZ, SEL, MLE)** Sałatka z buraczków 150g Herbata b/c 250ml	Grochowa 300ml **(GLU PSZ, SEL, MLE, GLU Żyt)** Ryż pełnoziarnisty 100g Gulasz drobiowy naturalny 200g**(GLU PSZ, SEL, MLE)** Sałatka z buraczków 100g Herbata owoce leśne 250ml
	Podwieczorek/ Posiłek nocy	Herbata 250ml Jogurt naturalny 1szt-100g**(MLE)** Jabłko 1szt-130g	Herbata 250ml Jogurt naturalny 1szt-100g**(MLE)** Jabłko gotowane 1szt-130g	Chleb razowy 60g **(GLU PSZ, GLU ŻYT)** Masło 10g **(MLE)** Ser żółty 30g**(MLE)** Ogórek 30g	Herbata 250ml Jogurt naturalny 1szt-100g**(MLE)** Jabłko 1szt-130g
	Kolacja	Herbata 250ml Chleb pszenno-żytni 90g **(GLU PSZ, GLU ŻYT)** Masło porcjowane 1szt-10g **(MLE)** Wędlina 40g **(SOJ)** Sałatka bawarska 120g **(JAJ, GOR)** Rukola 10g	Herbata 250ml Chleb pszenno-żytni 90g **(GLU PSZ, GLU ŻYT)** Masło porcjowane 1szt-10g **(MLE)** Wędlina 40g **(SOJ)** Sałatka bawarska 120g **(JAJ, GOR)** Rukola 10g	Herbata b/c250ml Chleb razowy 90g**(GLU PSZ, GLU ŻYT)** Masło porcjowane 1szt-10g **(MLE)** Wędlina 40g **(SOJ)** Sałatka bawarska 120g **(JAJ, GOR)** Rukola 10g	Herbata owocowa 250ml Chleb pszenno-żytni 60g **(GLU PSZ, GLU ŻYT)** Masło porcjowane 1szt-10g **(MLE)** Wędlina 40g **(SOJ)** Sałatka bawarska 60g **(JAJ, GOR)** Rukola 10g
Pt. 13.11	Śniadanie	Herbata 250ml Chleb pszenno-żytni 60g **(GLU PSZ, GLU ŻYT)** Chleb razowy 30g**(GLU PSZ, GLU ŻYT)** Masło porcjowane 1szt-10g **(MLE)** Pasta z jaj z pietruszką i ciecierzycą 120g **(JAJ, GOR)** Pomidor 2szt-100g	Herbata 250ml Chleb pszenno-żytni 90g **(GLU PSZ, GLU ŻYT)** Masło porcjowane 1szt-10g **(MLE)** Pasta z jaj z pietruszką 120g**(JAJ, GOR)** Pomidor sparzony 2szt-100g	Herbata b/c250ml Chleb razowy 90g**(GLU PSZ, GLU ŻYT)** Masło porcjowane 1szt-10g **(MLE)** Pasta z jaj z pietruszką i ciecierzycą 120g**(JAJ, GOR)** Pomidor 2szt-100g	Herbata owocowa 250ml Chleb pszenno-żytni 30g **(GLU PSZ, GLU ŻYT)** Chleb razowy 30g **(GLU PSZ, GLU ŻYT)** Masło porcjowane 1szt-10g **(MLE)** Pasta z jaj z pietruszką i ciecierzycą 120g**(JAJ, GOR)** Pomidor 2szt-100g
	II śniadanie			Herbata b/c 250ml Jogobella bez cukru z owocami 1szt-150g**(MLE)**	Jabłko 130g
	Obiad	Krupnik 300ml **(GLU PSZ, SEL, MLE)** Ziemniaki 200g Pulpeciki rybne w sosie greckim 100g /120ml **(RYB, JAJ, GLU PSZ)** Surówka colesław 150g **(JAJ, GOR)** Herbata owoce leśne 250ml	Krupnik 300ml **(GLU PSZ, SEL, MLE)** Ziemniaki 200g Pulpeciki rybne w sosie greckim 100g /120ml **(RYB, JAJ, GLU PSZ)** Kalafior duszony 150g Herbata owoce leśne 250ml	Krupnik 300ml **(GLU PSZ, SEL, MLE)** Ziemniaki 200g Pulpeciki rybne w sosie greckim 100g /120ml **(RYB, JAJ, GLU PSZ)** Surówka colesław 150g g **(JAJ, GOR)** Herbata b/c 250ml	Krupnik 300ml **(GLU PSZ, SEL, MLE)** Ziemniaki 100g Pulpeciki rybne w sosie greckim 100g /120ml **(RYB, JAJ, GLU PSZ)** Surówka colesław 100g **(JAJ, GOR)** Herbata owoce leśne 250ml
	Podwieczorek / posiłek nocny	Herbata 250ml Jogurt musli z owocami 1szt-200g **(MLE)**	Herbata 250ml Jogurt musli z owocami 1szt-200g **(MLE)**	Chleb razowy 60g **(GLU PSZ, GLU ŻYT)** Masło 10g **(MLE)** Wędlina 40g **(SOJ)** Rzodkiewka 30g	Herbata 250ml Jogurt musli z owocami 1szt-200g **(MLE)**

	Kolacja	Herbata 250ml Chleb pszenno-żytni 90g **(GLU PSZ, GLU ŻYT)** Masło porcjowane 1szt-10g **(MLE)** Twarożek naturalny 120g **(MLE)** Mix sałat 50g Sok wielowarzywny 200ml	Herbata 250ml Chleb pszenno-żytni 90g **(GLU PSZ, GLU ŻYT)** Masło porcjowane 1szt-10g **(MLE)** Twarożek naturalny 120g **(MLE)** Mix sałat 50g Sok wielowarzywny 200ml	Herbata b/c 250ml Chleb razowy 90g **(GLU PSZ, GLU ŻYT)** Masło porcjowane 1szt-10g **(MLE)** Twarożek naturalny 120g **(MLE)** Mix sałat 50g Sok wielowarzywny 200ml	Herbata owocowa 250ml Chleb pszenno-żytni 60g **(GLU PSZ, GLU ŻYT)** Masło porcjowane 1szt-10g **(MLE)** Twarożek naturalny 120g **(MLE)** Mix sałat 50g Sok z marchwi 200ml
Sob. 14.11.	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 60g **(MLE)** Wędlina 60g **(SOJ)** Rzodkiewka 50g	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	Herbata b/c250ml Chleb razowy 90g **((GLU PSZ, GLU ŻYT)** Masło porcjowane 1szt-10g **(MLE)** Twarożek 60g **(MLE)** Wędlina 60g **(SOJ)** Rzodkiewka 50g	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 60g**(MLE)** Wędlina 60g**(SOJ)** Rzodkiewka 50g
	II śniadanie			Herbata b/c 250ml Jogurt naturalny 1szt-100g **(MLE)** Pomarańcza 130g	Herbata owocowa 250ml Jabłko 130g
	Obiad	Kalafiorowa 300ml **(GLU PSZ, MLE, SEL)** Kasza pęczak 200g **(GLU PSZ)** Gulasz drobiowy z pomidorami 200g **(GLU PSZ, MLE, SEL)** Surówka wiejska 150g Herbata malinowa 250ml	Kalafiorowa 300ml **(GLU PSZ, MLE, SEL)** Kasza jęczmienna 200g **(GLU PSZ)** Gulasz drobiowy z pomidorami 200g **(GLU PSZ, MLE, SEL)** Marchew baby z pietruszką 150g Herbata malinowa 250ml	Kalafiorowa 300ml **(GLU PSZ, MLE, SEL)** Kasza pęczak 200g **(GLU PSZ)** Gulasz drobiowy z pomidorami 200g **(GLU PSZ, MLE, SEL)** Surówka wiejska 150g Herbata b/c 250ml	Kalafiorowa 300ml **(GLU PSZ, MLE, SEL)** Kasza pęczak 100g **(GLU PSZ)** Gulasz drobiowy z pomidorami 200g **(GLU PSZ, MLE, SEL)** Surówka wiejska 150g Herbata malinowa 250ml
	Podwieczorek / posiłek nocny	Herbata 250ml Jogurt naturalny 1szt-100g **(MLE)** Pomarańcza 130g	Herbata 250ml Jogurt naturalny 1szt-100g **(MLE)** Pomarańcza 130g	Chleb razowy 60g **(GLU PSZ, GLU ŻYT)** Masło 10g **(MLE)** Ser zółty 30g **(MLE)** Ogórek 30g	Herbata 250ml Jogurt naturalny 1szt-100g **(MLE)** Pomarańcza 130g
	Kolacja	Herbata 250ml Chleb pszenno-żytni 90g **(GLU PSZ, GLU ŻYT)** Masło porcjowane 1szt-10g **(MLE)** wędlina 40g **(SOJ)** jajko 1szt-50g**(JAJ)** sos jogurtowy z groszkiem zielonym 80g**(MLE)**	Herbata 250ml Chleb pszenno-żytni 90g **(GLU PSZ, GLU ŻYT)** Masło porcjowane 1szt-10g **(MLE)** wędlina 40g **(SOJ)** jajko 1szt-50g**(JAJ)** sos jogurtowy z groszkiem zielonym 80g**(MLE)**	Herbata b/c 250ml Chleb razowy 90g **(GLU PSZ, GLU ŻYT)** Masło porcjowane 1szt-10g **(MLE)** wędlina 40g **(SOJ)** jajko 1szt-50g**(JAJ)** sos jogurtowy z groszkiem zielonym 80g**(MLE)**	Herbata owocowa 250ml Chleb pszenno-żytni 60g **(GLU PSZ, GLU ŻYT)** Masło porcjowane 1szt-10g **(MLE)** wędlina 40g **(SOJ)** jajko 1szt-50g**(JAJ)** sos jogurtowy z groszkiem zielonym 80g**(MLE)**
Nd 15.11	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)** Ser żółty 60g **(MLE)** Pomidor 2szt-100g	Kakao/ Herbata 250ml **(MLE)** Chleb pszenno-żytni 90g **(GLU PSZ, GLU ŻYT)** Masło porcjowane 1szt-10g **(MLE)** Twarożek naturalny 120g **(MLE)** Pomidor sparzony 2szt-100g	Herbata b/c250ml Chleb razowy 90g**(GLU PSZ, GLU ŻYT)** Masło porcjowane 1szt-10g **(MLE)** Ser żółty 60g **(MLE)** Pomidor 2szt-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)** Ser żółty 60g **(MLE)** Pomidor 2szt-100g
	II śniadanie			Herbata b/c 250ml Skyr naturalny 1szt-150g **(MLE)**	Herbata owocowa 250 ml Mandarynka 100g
	Obiad	Zupa z soczewicy czerwonej 300ml **(MLE, GLU PSZ, SEL)** Ziemniaki 200g Roladka drobiowa w sosie naturalnym 100g/120ml **(GLU PSZ, MLE, JAJ, SEL)** Surówka koperkowa 150g **(MLE)** Herbata dzika róża/ jabłko 250ml	Koperkowa z zacierką 300ml **(MLE, GLU PSZ, SEL)** Ziemniaki 200g Roladka drobiowa w sosie naturalnym 100g/120ml **(GLU PSZ, MLE, JAJ, SEL)** Brokuły duszone 150g Herbata dzika róża/ jabłko 250ml	Zupa z soczewicy czerwonej 300ml **(MLE, GLU PSZ, SEL)** Ziemniaki 200g Roladka drobiowa w sosie naturalnym 100g/120ml **(GLU PSZ, MLE, JAJ, SEL)** Surówka koperkowa 150g **(MLE)** Herbata b/c 250ml	Zupa z soczewicy czerwonej 300ml **(MLE, GLU PSZ, SEL)** Ziemniaki 100g Roladka drobiowa w sosie naturalnym 100g/120ml **(GLU PSZ, MLE, JAJ, SEL)** Surówka koperkowa 100g **(MLE)** Herbata dzika róża/ jabłko 250ml

	Podwieczorek / posiłek nocny	Herbata 250ml Jogurt owocowy 1szt-100g (**MLE)**	Herbata 250ml Jogurt owocowy 1szt-100g (**MLE)**	Chleb razowy 60g **(GLU PSZ, GLU ŻYT)** Masło 10g **(MLE)** Wędlina 40g **(SOJ)** Papryka 30g	Herbata 250ml Jogurt owocowy 1szt-100g (**MLE)**
	Kolacja	Herbata 250ml Chleb pszenno-żytni 90g **(GLU PSZ, GLU ŻYT)** Masło porcjowane 1szt-10g **(MLE)** Wędlina 60g **(SOJ)** Mix sałat 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)** Wędlina 60g **(SOJ)** Mix sałat 50g	Herbata owocowa 250ml Chleb pszenno-żytni 60g **(GLU PSZ, GLU ŻYT)** Masło porcjowane 1szt-10g **(MLE)** Wędlina 60g **(SOJ)** Mix sałat 50g
Pon 16.11	Śniadanie	herbata 250ml Chleb pszenno-żytni 60g **(GLU PSZ, GLU ŻYT)** Chleb razowy 30g**(GLU PSZ, GLU ŻYT)** Masło porcjowane 1szt-10g **(MLE)** Twarożek z koperkiem 120g **(MLE)** Papryka 80g	herbata 250ml Chleb pszenno-żytni 90g **(GLU PSZ, GLU ŻYT)** Masło porcjowane 1szt-10g **(MLE)** Twarożek z koperkiem 120g **(MLE)** Pomidor sparzony 2szt-100g	Herbata b/c 250ml Chleb razowy 90g**(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 razowy 30g**(GLU PSZ, GLU ŻYT)** Masło porcjowane 1szt-10g **(MLE)** Twarożek z koperkiem 120g **(MLE)** Papryka 80g
	II śniadanie			Herbata b/c 250ml Jogobella bez cukru 1szt-150g **(MLE)**	Herbata owocowa 250ml Jabłko 1szt-130g
	Obiad	Barszcz czerwony 300 ml **(GLU PSZ, , MLE SEL)** Ryż pełnoziarnisty 200g Gulasz drobiowy w curry 200g**(GLU PSZ, MLE, SEL)** Fasolka szparagowa 150g Herbata owoce leśne 250ml	Barszcz czerwony 300 ml **(GLU PSZ, , MLE SEL)** Ryż biały 200g Gulasz drobiowy w curry 200g**(GLU PSZ, MLE, SEL)** Fasolka szparagowa 150g Herbata owoce leśne 250ml	Barszcz czerwony 300 ml **(GLU PSZ, , MLE SEL)** Ryż pełnoziarnisty 200g Gulasz drobiowy w curry 200g**(GLU PSZ, MLE, SEL)** Fasolka szparagowa 150g Herbata b/c 250ml	Barszcz czerwony 300 ml **(GLU PSZ, , MLE SEL)** Ryż pełnoziarnisty 100g Gulasz drobiowy w curry 200g**(GLU PSZ, MLE, SEL)** Fasolka szparagowa 100g Herbata owoce leśne 250ml
	Podwieczorek/ posiłek nocny	Herbata 250ml Jogobella bez cukru 1szt-150g **(MLE)**	Herbata 250ml Jogobella bez cukru 1szt-150g **(MLE)**	Chleb razowy 60g **(GLU PSZ, GLU ŻYT)** Masło 10g **(MLE)** Wędlina 40g **(SOJ)** Rukola 10g	Herbata 250ml Jogobella bez cukru 1szt-150g **(MLE)**
	Kolacja	Herbata 250ml Chleb pszenno-żytni 90g **(GLU PSZ, GLU ŻYT)** Masło porcjowane 1szt-10g **(MLE)** Paprykarz szczeciński 1szt-130g **(GLU PSZ, RYB, SEL)** Ogórek 50g	Herbata 250ml Chleb pszenno-żytni 90g **(GLU PSZ, GLU ŻYT)** Masło porcjowane 1szt-10g **(MLE)** Paprykarz szczeciński 1szt-130g **(GLU PSZ, RYB, SEL)** Rukola 10g	Herbata b/c250ml Chleb razowy 90g**(GLU PSZ, GLU ŻYT)** Masło porcjowane 1szt-10g **(MLE)** Paprykarz szczeciński 1szt-130g **(GLU PSZ, RYB, SEL)** Ogórek 50g	Herbata owocowa 250ml Chleb pszenno-żytni 60g **(GLU PSZ, GLU ŻYT)** Masło porcjowane 1szt-10g **(MLE)** Paprykarz szczeciński 1szt-130g **(GLU PSZ, RYB, SEL)** Ogórek 50g
Wt 17.11.	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 40g **(SOJ)** jajko 1szt-50g **(JAJ)** mix sałat 50g	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 40g **(SOJ)** jajko 1szt-50g **(JAJ)** mix sałat 50g	Herbata b/c250ml Bułka grahamka 1szt-70g **(GLU PSZ)** Masło porcjowane 1szt-10g **(MLE)** wędlina 40g **(SOJ)** jajko 1szt-50g **(JAJ)** mix sałat 50g	Kawa z mlekiem / Herbata owocowa 250ml **(MLE)** Chleb pszenno-żytni 30g **(GLU PSZ, GLU ŻYT)** Bułka grahamka 1szt-70g **(GLU PSZ)** Masło porcjowane 1szt-10g **(MLE)** wędlina 40g **(SOJ)** jajko 1szt-50g **(JAJ)** mix sałat 50g
	II śniadanie			Herbata b/c 250ml Jogurt naturalny 1szt-100 ml **(MLE)** Mandarynka 1szt-100g	Herbata owocowa 250ml Sałatka owocowa 100g
	Obiad 3x	Ogórkowa 300ml**(GLU PSZ, SEL, MLE)** Ziemniaki 200g Kurczak pieczony 150g Sałatka z czerwonej kapusty 150g **(JAJ, GOR)** herbata owoce leśne 250 ml	Krupnik 300ml**(GLU PSZ, SEL, MLE)** Ziemniaki 200g Kurczak duszony w sosie potrawkowym 150g /120ml **(GLU PSZ, MLE, SEL)** Bukiet warzyw 150g herbata owoce leśne 250ml	Ogórkowa 300ml**(GLU PSZ, SEL, MLE)** Ziemniaki 200g Kurczak pieczony 150g Sałatka z czerwonej kapusty 150g **(JAJ, GOR)** herbata b/c 250ml ml	Ogórkowa 300ml**(GLU PSZ, SEL, MLE)** Ziemniaki 100g Kurczak pieczony 150g Sałatka z czerwonej kapusty 100g **(JAJ, GOR)** herbata owoce leśne 250 ml
	Podwieczorek/ posiłek nocny	Herbata 250ml Jogurt naturalny 1szt-100 ml **(MLE)** Mandarynka 1szt-100g	Herbata 250ml Jogurt naturalny 1szt-100 ml **(MLE)** Mandarynka 1szt-100g	Chleb razowy 60g **(GLU PSZ, GLU ŻYT)** Masło 10g **(MLE)** Wędlina 40g **(SOJ)** Ogórek 30g	Herbata 250ml Jogurt naturalny 1szt-100 ml **(MLE)** Mandarynka 1szt-100g

	Kolacja	Herbata 250ml Chleb pszenno-żytni 90g **(GLU PSZ, GLU ŻYT)** Masło porcjowane 1szt-10g **(MLE)** Pasta twarogowa ze szpinakiem 120g **(MLE)** Sok pomidorowy 200ml	Herbata 250ml Chleb pszenno-żytni 90g **(GLU PSZ, GLU ŻYT)** Masło porcjowane 1szt-10g**(MLE)** Pasta twarogowa ze szpinakiem 120g **(MLE)** Sok pomidorowy 200ml	Herbata b/c 250ml Chleb razowy 90g**(GLU PSZ, GLU ŻYT)** Masło porcjowane 1szt-10g**(MLE)** Pasta twarogowa ze szpinakiem 120g **(MLE)** Sok pomidorowy 200ml	Herbata owocowa 250ml Chleb pszenno-żytni 60g **(GLU PSZ, GLU ŻYT)** Masło porcjowane 1szt-10g**(MLE)** Pasta twarogowa ze szpinakiem 120g **(MLE)** Sok pomidorowy 200ml
Śr 18.11	Śniadanie	Herbata 250ml Bułka kajzerka 1szt-60g**(GLU PSZ)** Chleb razowy 30g**(GLU PSZ, GLU ŻYT)** Masło porcjowane 1szt-10g **(MLE)** Wędlina 60g **(SOJ)** Rzodkiewka 50g	Herbata 250ml Bułka kajzerka 1szt-60g**(GLU PSZ)** Chleb pszenno-żytni 30g**(GLU PSZ, GLU ŻYT)** Masło porcjowane 1szt-10g **(MLE)** Wędlina 60g **(SOJ)** Mix sałat 50g	Herbata b/c 250ml Bułka grahamka 1szt-70g 90g**(GLU PSZ, GLU ŻYT)** Masło porcjowane 1szt-10g **(MLE)** Wędlina 60g **(SOJ)** Rzodkiewka 50g	Herbata owocowa 250ml Bułka kajzerka 1szt-60g**(GLU PSZ)** Chleb razowy 30g**(GLU PSZ, GLU ŻYT)** Masło porcjowane 1szt-10g **(MLE)** Wędlina 60g **(SOJ)** Rzodkiewka 50g
	II śniadanie			Herbata b/c 250ml Jogurt owocowy bez cukru 1szt-150g **(MLE)**	Herbata owocowa 250ml Pomarańcza 150g
	Obiad	Żurek 300 ml **(GLU PSZ, MLE, SEL, GLU Żyt)** Kasza jęczmienna 200g **(GLU PSZ)** Wątróbka drobiowa z jabłkiem 200g **(GLU PSZ, SEL, MLE)** Sałatka z buraczków 150g Herbata malinowa 250ml	Żurek 300 ml **(GLU PSZ, MLE, SEL, GLU Żyt)** Kasza jęczmienna 100g **(GLU PSZ)** Gulasz drobiowy duszona z warzywami 200g **(GLU PSZ, SEL, MLE)** Sałatka z buraczków 150g Herbata malinowa 250ml	Żurek 300 ml **(GLU PSZ, MLE, SEL, GLU Żyt)** Kasza jęczmienna 100g **(GLU PSZ)** Gulasz drobiowy duszona z warzywami 200g **(GLU PSZ, SEL, MLE)** Sałatka z buraczków 150g herbata b/c 250	Żurek 300 ml **(GLU PSZ, MLE, SEL, GLU Żyt)** Kasza jęczmienna 100g **(GLU PSZ)** Gulasz drobiowy duszona z warzywami 200g **(GLU PSZ, SEL, MLE)** Sałatka z buraczków 100g Herbata malinowa 250ml
	Podwieczorek/ Posiłek	Herbata 250ml Jogurt nasiona i ziarna 1szt-200g **(MLE)**	Herbata 250ml Jogurt nasiona i ziarna 1szt-200g **(MLE)**	Chleb razowy 60g **(GLU PSZ, GLU ŻYT)** Masło 10g **(MLE)** Wędlina 40g **(SOJ)** Rukola 10g	Herbata 250ml Jogurt nasiona i ziarna 1szt-200g **(MLE)**
	Kolacja	Herbata 250ml Chleb pszenno-żytni 90g **(GLU PSZ, GLU ŻYT)** Masło porcjowane 1szt-10g **(MLE)** Pasztet drobiowy 1szt-50g **(SOJ)** Ser żółty 40g **(MLE)** Pomidor 2szt-100g	Herbata 250ml Chleb pszenno-żytni 90g **(GLU PSZ, GLU ŻYT)** Masło porcjowane 1szt-10g **(MLE)** Twarożek 120g **(MLE)** Pomidor sparzony 2szt-100g	Herbata b/c 250ml Chleb razowy 90g**(GLU PSZ, GLU ŻYT)** Masło porcjowane 1szt-10g **(MLE)** Pasztet drobiowy 1szt-50g **(SOJ)** Twarożek 60g **(MLE)** Pomidor 2szt-100g	Herbata owocowa 250ml Chleb pszenno-żytni 60g **(GLU PSZ, GLU ŻYT)** Masło porcjowane 1szt-10g **(MLE)** Pasztet drobiowy 1szt-50g **(SOJ)** Ser żółty 40g **(MLE)** Pomidor 2szt-100g
Czw 19.11.	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)** Ogórek 50g	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	Herbata b/c250ml Bułka grahamka 1szt-70g **GLU PSZ)** Masło porcjowane 1szt-10g **(MLE)** Twarożek z pietruszką 120g **(MLE)** Ogórek 50g	Kakao/ herbata owocowa 250ml **(MLE)** Bułka grahamka 1szt-70g **GLU PSZ)** Masło porcjowane 1szt-10g **(MLE)** Twarożek z pietruszką 120g **(MLE)** Ogórek 50g
	II śniadanie			Herbata b/c 250ml Jogurt naturalny 1szt-100 ml **(MLE)** Jabłko 1szt-130g	Herbata owocowa 250ml Sałata owocowa 100g
	Obiad	Kalafiorowa 300ml **(GLU PSZ, SELMLE, GLU Żyt)** Ziemniaki 200g Schab duszony w sosie własnym 100g /120ml **(GLU PSZ, SEL, MLE)** Sałatka z czerwonej kapusty 150g Herbata dzika róża/jabłko 250 ml	Kalafiorowa 300ml **(GLU PSZ, SELMLE, GLU Żyt)** Ziemniaki 200g Schab duszony w sosie własnym 100g /120ml **(GLU PSZ, SEL, MLE)** Marchew duszona z pietruszką 150g Herbata dzika róża/jabłko 250 ml	Kalafiorowa 300ml **(GLU PSZ, SELMLE, GLU Żyt)** Ziemniaki 200g Schab duszony w sosie własnym 100g /120ml **(GLU PSZ, SEL, MLE)** Sałatka z czerwonej kapusty 150g Herbata b/c 250 ml	Kalafiorowa 300ml **(GLU PSZ, SELMLE, GLU Żyt)** Ziemniaki 100g Kotlet schabowy wieprzowy 100g **(GLU PSZ, JAJ , MLE)** Sałatka z czerwonej kapusty 100g Herbata dzika róża/jabłko 250 ml
	Podwieczorek/ Posiłek	Herbata 250ml Jogurt naturalny 1szt-100 ml **(MLE)** Jabłko 1szt-130g	Herbata 250ml Jogurt naturalny 1szt-100 ml **(MLE)** Jabłko gotowane 1szt-130g	Chleb razowy 60g **(GLU PSZ, GLU ŻYT)** Masło 10g **(MLE)** Ser żółty 30g **(MLE)** Papryka 30g	Herbata 250ml Jogurt naturalny 1szt-100 ml **(MLE)** Jabłko 1szt-130g

	Kolacja	Herbata 250ml Chleb pszenno-żytni 90g **(GLU PSZ, GLU ŻYT)** Masło porcjowane 1szt-10g **(MLE)** Wędlina 60g **(SOJ)** Dżem 1szt-25g Mix sałat 50g	Herbata 250ml Chleb pszenno-żytni 90g **(GLU PSZ, GLU ŻYT)** Masło porcjowane 1szt-10g **(MLE)** Wędlina 60g **(SOJ)** Dżem 1szt-25g Mix sałat 50g	Herbata b/c 250ml Chleb razowy 90g**(GLU PSZ, GLU ŻYT)** Masło porcjowane 1szt-10g **(MLE)** Wędlina 60g **(SOJ)** Jajko 1szt-50g**(JAJ)** Mix sałat 50g	Herbata owocowa 250ml Chleb pszenno-żytni 60g **(GLU PSZ, GLU ŻYT)** Masło porcjowane 1szt-10g **(MLE)** Wędlina 60g **(SOJ)** Dżem 1szt-25g Mix sałat 50g
Pt 20.11	Śniadanie	Herbata 250ml Chleb pszenno-żytni 60g **(GLU PSZ, GLU ŻYT)** Chleb razowy 30g**(GLU PSZ, GLU ŻYT)** Masło porcjowane 1szt-10g **(MLE)** Pasta z jaj z ciecierzycą i koperkiem 120g **(JAJ, GOR)** Pomidor 2szt-100g	Herbata 250ml Chleb pszenno-żytni 90g **(GLU PSZ, GLU ŻYT)** Masło porcjowane 1szt-10g **(MLE)** Pasta z jaj z koperkiem 120g **(JAJ, GOR)** Pomidor sparzony 2szt-100g	Herbata b/c250ml Chleb razowy 90g**(GLU PSZ, GLU ŻYT)** Masło porcjowane 1szt-10g **(MLE)** Pasta z jaj z ciecierzycą i koperkiem 120g **(JAJ, GOR)** Pomidor 2szt-100g	Herbata owocowa 250ml Chleb pszenno-żytni 30g **(GLU PSZ, GLU ŻYT)** Chleb razowy 30g**(GLU PSZ, GLU ŻYT)** Masło porcjowane 1szt-10g **(MLE)** Pasta z jaj z ciecierzycą i koperkiem 120g **(JAJ, GOR)** Pomidor 2szt-100g
	II śniadanie			Herbata b/c 250ml Jogurt owocowy bez cukru 1szt-150g **(MLE)**	Jabłko 1szt-130g
	Obiad	Szpinakowa 300ml **(GLU PSZ, SEL, MLE)** Ziemniaki 200g Ryba duszona w sosie cytrynowo koperkowym 100g/120ml **(RYB, MLE, GLU PSZ)** Surówka colesław 150g **(MLE, SOJ)** Herbata malinowa 250ml	Szpinakowa 300ml **(GLU PSZ, SEL, MLE)** Ziemniaki 200g Ryba duszona w sosie cytrynowo koperkowym 100g/120ml **(RYB, MLE, GLU PSZ)** Bukiet warzyw 150g Herbata malinowa 250ml	Szpinakowa 300ml **(GLU PSZ, SEL, MLE)** Ziemniaki 200g Ryba duszona w sosie cytrynowo koperkowym 100g/120ml **(RYB, MLE, GLU PSZ)** Surówka colesław 150g **(MLE, SOJ)** Herbata b/c 250ml	Szpinakowa 300ml **(GLU PSZ, SEL, MLE)** Ziemniaki 100g Kotlet rybny smażony 100g **(RYB, MLE, GLU PSZ, JAJ)** Surówka colesław 100g **(MLE, SOJ)** Herbata malinowa 250ml
	Podwieczorek/ Posiłek nocny	Herbata 250ml Jogurt owocowy bez cukru 1szt-150g **(MLE)**	Herbata 250ml Jogurt owocowy bez cukru 1szt-150g **(MLE))**	Chleb razowy 60g **(GLU PSZ, GLU ŻYT)** Masło 10g **(MLE)** Ser żółty 30g **(MLE)** Rzodkiewka 30g	Herbata 250ml Jogurt owocowy bez cukru 1szt-150g **(MLE)**
	Kolacja	Herbata 250ml Chleb pszenno-żytni 90g **(GLU PSZ, GLU ŻYT)** Masło porcjowane 1szt-10g **(MLE)** Twarożek 120g **(MLE)** Rukola 10g Sok z marchwi 200ml	Herbata 250ml Chleb pszenno-żytni 90g **(GLU PSZ, GLU ŻYT)** Masło porcjowane 1szt-10g **(MLE)** Twarożek 120g **(MLE)** Rukola 10g Sok z marchwi 200ml	Herbata b/c 250ml Chleb razowy 90g **(GLU PSZ, GLU ŻYT)** Masło porcjowane 1szt-10g **(MLE)** Twarożek 120g **(MLE)** Rukola 10g Sok z marchwi 200ml	Herbata owocowa 250ml Chleb pszenno-żytni 60g **(GLU PSZ, GLU ŻYT)** Masło porcjowane 1szt-10g **(MLE)** Twarożek 120g **(MLE)** Rukola 10g Sok z marchwi 200ml
Sob 21.11.	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)** Wędlina 60g **(SOJ)** Twarożek 60g **(MLE)** Rzodkiewka 50g	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)** Mix sałat 50g	Herbata b/c250ml Chleb razowy 90g **(GLU PSZ, GLU ŻYT)** Masło porcjowane 1szt-10g **(MLE)** Wędlina 60g **(SOJ)** Twarożek 60g **(MLE)** Rzodkiewka 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 60g **(SOJ)** Twarożek 60g **(MLE)** Rzodkiewka 50g
	II śniadanie			Herbata b/c 250ml Jogurt naturalny 1szt-100g **(MLE)** Mandarynka 1szt-130g	Herbata owocowa 250ml Jabłko 1szt-130g
	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 pomidorowy 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 100g Herbata dzika róża/ jabłko 250ml
	Podwieczorek/ Posiłek nocny	Herbata 250ml Jogurt naturalny 1szt-100g **(MLE)** Pomarańcza 130g	Herbata 250ml Jogurt naturalny 1szt-100g **(MLE)** Pomarańcza 130g	Chleb razowy 60g **(GLU PSZ, GLU ŻYT)** Masło 10g **(MLE)** Ser żółty 30g **(MLE)** Mix sałat 30g	Herbata 250ml Jogurt naturalny 1szt-100g **(MLE)** Pomarańcza 130g

	Kolacja	Herbata 250ml Chleb pszenno-żytni 90g **(GLU PSZ, GLU ŻYT)** Masło porcjowane 1szt-10g **(MLE)** Wędlina 40g **(SOJ)** Jajko 1szt-50g **(JAJ)** Ogórek 50g	Herbata 250ml Chleb pszenno-żytni 90g **(GLU PSZ, GLU ŻYT)** Masło porcjowane 1szt-10g **(MLE)** Wędlina 40g **(SOJ)** Jajko 1szt-50g **(JAJ)** Rukola 10g	Herbata b/c 250ml Chleb razowy 90g **(GLU PSZ, GLU ŻYT)** Masło porcjowane 1szt-10g **(MLE)** Wędlina 40g **(SOJ)** Jajko 1szt-50g **(JAJ)** Ogórek 50g	Herbata 250ml Chleb pszenno-żytni 60g **(GLU PSZ, GLU ŻYT)** Masło porcjowane 1szt-10g **(MLE)** Wędlina 40g **(SOJ)** Jajko 1szt-50g **(JAJ)** Ogórek 50g
Nd **22.11**	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)** Ser żółty 60g **(MLE)** Pomidor 2szt-100g	Kakao / Herbata 250ml **(MLE)** Chleb pszenno-żytni 90g **(GLU PSZ, GLU ŻYT)** Masło porcjowane 1szt-10g **(MLE)** Wędlina 60g **(SOJ)** Pomidor sparzony 2szt-100g	Herbata b/c250ml Chleb razowy 90g**(GLU PSZ, GLU ŻYT)** Masło porcjowane 1szt-10g **(MLE)** Ser żółty 60g **(MLE)** Pomidor 2szt-100g	Herbata owocowa 250ml Chleb pszenno-żytni 30g **(GLU PSZ, GLU ŻYT)** Chleb razowy 30g**(GLU PSZ, GLU ŻYT)** Masło porcjowane 1szt-10g **(MLE)** Ser żółty 60g **(MLE)** Pomidor 2szt-100g
	II śniadanie			Herbata b/c 250ml Skyr naturalny 1szt-150g **(MLE)**	Herbata owocowa 250ml Mandarynka 130g
	Obiad	Barszcz czerwony 300ml **(MLE, GLU PSZ, SEL)** Kasza pęczak 200g **(GLU PSZ)** Pieczeń rzymska w sosie pomidorowym 100g/120ml **(GLU PSZ, MLE, JAJ, SEL)** Surówka wiejska 150g **(JAJ, GOR)** Herbata owoce leśne 250ml	Barszcz czerwony 300ml **(MLE, GLU PSZ, SEL)** Kasza jęczmienna 200g **(GLU PSZ)** Pieczeń rzymska w sosie pomidorowym 100g/120ml **(GLU PSZ, MLE, JAJ, SEL)** Brokuły duszone 150g Herbata owoce leśne 250ml	Barszcz czerwony 300ml **(MLE, GLU PSZ, SEL)** Kasza pęczak 200g **(GLU PSZ)** Pieczeń rzymska w sosie pomidorowym 100g/120ml **(GLU PSZ, MLE, JAJ, SEL)** Surówka wiejska 150g **(JAJ, GOR)** Herbata b/c 250ml	Barszcz czerwony 300ml **(MLE, GLU PSZ, SEL)** Kasza jęczmienna 100g **(GLU PSZ)** Pieczeń rzymska w sosie pomidorowym 100g/120ml **(GLU PSZ, MLE, JAJ, SEL)** Surówka wiejska 100g **(JAJ, GOR)** Herbata owoce leśne 250ml
	Podwieczorek/ Posiłek nocny	Herbata 250ml Jogurt owocowy 1szt-100g **(MLE)**	Herbata b/c 250ml Jogurt owocowy 1szt-100g **(MLE)**	Chleb razowy 60g **(GLU PSZ, GLU ŻYT)** Masło 10g **(MLE)** Wędlina 40g **(SOJ)** Ogórek 30g	Herbata b/c 250ml Jogurt owocowy 1szt-100g **(MLE)**
	Kolacja	Herbata 250ml Chleb pszenno-żytni 90g **(GLU PSZ, GLU ŻYT)** Masło porcjowane 1szt-10g **(MLE)** Wędlina 60g **(SOJ)** Dżem 1szt-25g Mix sałat 50g	Herbata 250ml Chleb pszenno-żytni 90g **(GLU PSZ, GLU ŻYT)** Masło porcjowane 1szt-10g **(MLE)** Wędlina 60g **(SOJ)** Dżem 1szt-25g Mix sałat 50g	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 60g **(GLU PSZ, GLU ŻYT)** Masło porcjowane 1szt-10g **(MLE)** Wędlina 60g **(SOJ)** Dżem 1szt-25g Mix sałat 50g
Pon **23.11**	Śniadanie	herbata 250ml Chleb pszenno-żytni 60g **(GLU PSZ, GLU ŻYT)** Chleb razowy 30g **(GLU PSZ, GLU ŻYT)** Masło porcjowane 1szt-10g **(MLE)** Twarożek z pietruszką 120g **(MLE)** Rzodkiewka 50g	herbata 250ml Chleb pszenno-żytni 90g **(GLU PSZ, GLU ŻYT)** Masło porcjowane 1szt-10g **(MLE)** Twarożek z pietruszką 120g **(MLE)** Pomidor sparzony 2szt-100g	Herbata b/c 250ml Chleb razowy 90g **(GLU PSZ, GLU ŻYT)** Masło porcjowane 1szt-10g **(MLE)** Twarożek z pietruszką 120g **(MLE)** Rzodkiewka 50g	herbata owocowa 250ml Chleb pszenno-żytni 30g **(GLU PSZ, GLU ŻYT)** Chleb razowy 30g **(GLU PSZ, GLU ŻYT)** Masło porcjowane 1szt-10g **(MLE)** Twarożek z pietruszką 120g **(MLE)** Rzodkiewka 50g
	II śniadanie			Herbata b/c 250ml Jogurt owocowy bez cukru 1szt-150g **(MLE)**	Herbata owocowa 250ml Pomarańcza 1szt-150g
	Obiad	Kalafiorowa 300ml **(GLU PSZ, MLE, SEL,)** Ryż pełnoziarnisty 200g Klopsiki drobiowe z soczewicą w sosie pieczarkowym 100-2szt/120ml **GLU PSZ, SEL, JAJ)** Sałatka z buraczków 150g Herbata malinowa 250ml	Kalafiorowa 300ml **(GLU PSZ, MLE, SEL,)** Ryż biały 200g Klopsiki drobiowe w sosie pomidorowym 100g-2szt/120ml **(GLU PSZ, SEL, JAJ)** Fasolka szparagowa 150g Herbata malinowa 250ml	Kalafiorowa 300ml **(GLU PSZ, MLE, SEL,)** Ryż pełnoziarnisty 200g Klopsiki drobiowe z soczewicą w sosie pieczarkowym 100-2szt/120ml **GLU PSZ, SEL, JAJ)** Sałatka z buraczków 150g Herbata b/c 250ml	Kalafiorowa 300ml **(GLU PSZ, MLE, SEL,)** Ryż pełnoziarnisty 100g Klopsiki drobiowe z soczewicą w sosie pieczarkowym 100-2szt/120ml **GLU PSZ, SEL, JAJ)** Sałatka z buraczków 100g Herbata malinowa 250ml
	Posiłek nocny	Herbata 250ml Jogurt owocowy bez cukru 1szt-150g **(MLE)**	Herbata 250ml Jogurt owocowy bez cukru 1szt-150g **(MLE)**	Chleb razowy 60g **(GLU PSZ, GLU ŻYT)** Masło 10g **(MLE)** Ser żółty 30g **(MLE)** Papryka 30g	Herbata 250ml Jogurt owocowy bez cukru 1szt-150g **(MLE)**

	Kolacja	Herbata 250ml Chleb pszenno-żytni 90g **(GLU PSZ, GLU ŻYT)** Masło porcjowane 1szt-10g **(MLE)** Paprykarz szczeciński 1szt-130g **(GLU PSZ, RYB, SEL)** Ogórek kiszony 50g	Herbata 250ml Chleb pszenno-żytni 90g **(GLU PSZ, GLU ŻYT)** Masło porcjowane 1szt-10g **(MLE)** Paprykarz szczeciński 1szt-130g **(GLU PSZ, RYB, SEL)** Rukola 10g	Herbata b/c 250ml Chleb razowy 90g **(GLU PSZ, GLU ŻYT)** Masło porcjowane 1szt-10g **(MLE)** Paprykarz szczeciński 1szt-130g **(GLU PSZ, RYB, SEL)** Ogórek kiszony 50g	Herbata owocowa 250ml Chleb pszenno-żytni 60g **(GLU PSZ, GLU ŻYT)** Masło porcjowane 1szt-10g **(MLE)** Paprykarz szczeciński 1szt-130g **(GLU PSZ, RYB, SEL)** Ogórek kiszony 50g
Wt 24.11.	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 40g **(SOJ)** jajko 1szt-50g **(JAJ)** papryka 80g	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 40g **(SOJ)** jajko 1szt-50g **(JAJ)** pomidor sparzony 2szt-100g	Kawa z mlekiem / Herbata b/c 250ml **(MLE)** Bułka grahamka 1szt-70g **(GLU PSZ)** Masło porcjowane 1szt-10g **(MLE)** wędlina 40g **(SOJ)** jajko 1szt-50g **(JAJ)** papryka 80g	Kawa z mlekiem / Herbata owocowa 250ml **(MLE)** Bułka grahamka 1szt-70g **(GLU PSZ)** Masło porcjowane 1szt-10g **(MLE)** Wędlina 40g **(SOJ)** jajko 1szt-50g **(JAJ)** papryka 80g
	II Śniadanie			Herbata b/c 250ml Jogurt naturalny 1szt-100g**(MLE)** Pomarańcza 150g	Herbata owocowa 250ml Jabłko 130g
	Obiad	Pomidorowa z ryżem 300ml **(GLU PSZ, MLE, SEL,)** Ziemniaki 200g Filet drobiowy panierowany 100g **(GLU PSZ, JAJ, MLE)** Surówka porowa 150g **(JAJ, GOR)** Herbata dzika róża/ jabłko 250ml	Pomidorowa z ryżem 300ml **(GLU PSZ, MLE, SEL,)** Ziemniaki 200g Bitka z piersi kurczaka w sosie naturalnym 100g/120ml **(GLU PSZ, MLE, SEL)** Bukiet warzyw 150g Herbata dzika róża/ jabłko 250ml	Pomidorowa z ryżem 300ml **(GLU PSZ, MLE, SEL,)** Ziemniaki 200g Bitka z piersi kurczaka w sosie naturalnym 100g/120ml **(GLU PSZ, MLE, SEL)** Surówka porowa 150g **(JAJ, GOR)** Herbata dzika róża/ jabłko 250ml	Pomidorowa z ryżem 300ml **(GLU PSZ, MLE, SEL,)** Ziemniaki 100g Filet drobiowy panierowany 100g **(GLU PSZ, JAJ, MLE)** Surówka porowa 100g **(JAJ, GOR)** Herbata dzika róża/ jabłko 250ml
	Podwieczorek/ Posiłek nocy	Herbata 250ml Jogurt naturalny 1szt-100g**(MLE)** Pomarańcza 150g	Herbata 250ml Jogurt naturalny 1szt-100g**(MLE)** Pomarańcza 150g	Chleb razowy 60g **(GLU PSZ, GLU ŻYT)** Masło 10g **(MLE)** Wędlina 40g **(SOJ)** Ogórek 30g	Herbata 250ml Jogurt naturalny 1szt-100g**(MLE)** Pomarańcza 150g
	Kolacja	Herbata 250ml Chleb pszenno-żytni 90g **(GLU PSZ, GLU ŻYT)** Masło porcjowane 1szt-10g **(MLE)** Pasta twarogowa z suszonymi pomidorami 120g**(MLE, SO2)** Mix sałat 50g	Herbata 250ml Chleb pszenno-żytni 90g **(GLU PSZ, GLU ŻYT)** Masło porcjowane 1szt-10g **(MLE)** Pasta twarogowa z suszonymi pomidorami 120g**(MLE, SO2)** Mix sałat 50g	Herbata b/c 250ml Chleb razowy 90g **(GLU PSZ, GLU ŻYT)** Masło porcjowane 1szt-10g **(MLE)** Pasta twarogowa z suszonymi pomidorami 120g**(MLE, SO2)** Mix sałat 50g	Herbat owocowa 250ml Chleb pszenno-żytni 60g **(GLU PSZ, GLU ŻYT)** Masło porcjowane 1szt-10g **(MLE)** Pasta twarogowa z suszonymi pomidorami 120g**(MLE, SO2)** Mix sałat 50g
Śr 25.11	Śniadanie	herbata 250ml bułka kajzerka 1szt-60g **(GLU PSZ,)** Chleb razowy 30g **(GLU PSZ, GLU ŻYT)** Masło porcjowane 1szt-10g **(MLE)** Ser żółty 60g **(MLE)** Ogórek 50g	herbata 250ml bułka kajzerka 1szt-60g **(GLU PSZ,)** chleb żytnio-pszenny 30g **(GLU PSZ, GLU ŻYT)** Masło porcjowane 1szt-10g **(MLE)** Twarożek naturalny 120g **(MLE)** Mix sałat 50g	herbata b/c 250ml bułka grahamka 1szt-70g **(GLU PSZ, GLU ŻYT)** Masło porcjowane 1szt-10g **(MLE)** Ser żółty 60g **(MLE)** Ogórek 50g	herbata owocowa 250ml bułka kajzerka 1szt-60g **(GLU PSZ,)** Masło porcjowane 1szt-10g **(MLE)** Ser żółty 60g **(MLE)** Ogórek 50g
	II Śniadanie			Herbata b/c 250ml Jogurt owocowy bez cukru 1szt-150g **(MLE)**	Jogurt owocowy 1szt-100g **(MLE)**
	Obiad	Krupnik 300ml **(GLU PSZ, MLE, SEL,)** Ziemniaki 200g Kurczak pieczony 150g Surówka meksykańska 150g**(JAJ, GOR)** Herbata owoce leśne 250ml	Krupnik 300ml **(GLU PSZ, MLE, SEL,)** Ziemniaki 200g Kurczak duszony w sosie potrawkowym 150g /120ml **(GLU PSZ, MLE, SEl)** Brokuł duszony 150g Herbata owoce leśne 250ml	Krupnik 300ml **(GLU PSZ, MLE, SEL,)** Ziemniaki 200g Kurczak duszony 150g Surówka meksykańska 150g**(JAJ, GOR)** Herbata b/c 250ml	Krupnik 300ml **(GLU PSZ, MLE, SEL,)** Ziemniaki 100g Kurczak pieczony 150g Surówka meksykańska 100g**(JAJ, GOR)** Herbata owoce leśne 250ml
	Podwieczorek / Posiłek nocy	Herbata 250ml Ciastko jaglane z chia 1szt-50g **(ORZ)**	Herbata 250ml Ciastko jaglane z chia 1szt-50g **(ORZ)**	Chleb razowy 60g **(GLU PSZ, GLU ŻYT)** Masło 10g **(MLE)** Wędlina 40g **(SOJ)** Rzodkiewka 30g	Herbata 250ml Ciastko jaglane z chia 1szt-50g **(ORZ)**

	Kolacja	Herbata 250ml Chleb pszenno-żytni 90g **(GLU PSZ, GLU ŻYT)** Masło porcjowane 1szt-10g **(MLE)** Wędlina 40g **(SOJ)** Sałatka jarzynowa 120g**(JAJ, GOR)** Rukola 10g	Herbata 250ml Chleb pszenno-żytni 90g **(GLU PSZ, GLU ŻYT)** Masło porcjowane 1szt-10g **(MLE)** Wędlina 40g **(SOJ)** Sałatka jarzynowa 120g**(JAJ, GOR)** Rukola 10g	Herbata b/c 250ml Chleb razowy 90g **(GLU PSZ, GLU ŻYT)** Masło porcjowane 1szt-10g **(MLE)** Wędlina 40g **(SOJ)** Sałatka jarzynowa 120g**(JAJ, GOR)** Rukola 10g	Herbata owocowa 250ml Chleb razowy 30g **(GLU PSZ, GLU ŻYT)** Chleb pszenno-żytni 30g **(GLU PSZ, GLU ŻYT)** Masło porcjowane 1szt-10g **(MLE)** Wędlina 40g **(SOJ)** Sałatka jarzynowa 60g**(JAJ, GOR)** Rukola 10g
Czw 26.11.	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)** Twarożek z koperkiem 120g **(MLE)** Pomidor 2szt-100g	Kakao/ herbata 250ml **(MLE)** Chleb pszenno-żytni 90g **(GLU PSZ, GLU ŻYT)** Masło porcjowane 1szt-10g **(MLE)** Twarożek z koperkiem 120g **(MLE)** Pomidor sparzony 2szt-100g	herbata b/c 250ml Chleb razowy 90g **(GLU PSZ, GLU ŻYT)** Masło porcjowane 1szt-10g **(MLE)** Twarożek z koperkiem 120g **(MLE)** Pomidor 2szt-100g	Kakao/ herbata owocowa 250ml **(MLE)** Chleb pszenno-żytni 60g **(GLU PSZ, GLU ŻYT)** Masło porcjowane 1szt-10g **(MLE)** Twarożek z koperkiem 120g **(MLE)** Pomidor 2szt-100g
	Śniadanie			Herbata b/c 250ml Jogurt naturalny 1szt-100g **(MLE)** Jabłko 1szt-130g	Herbata owocowa 250ml Sałatka owocowa 100g
	Obiad	Barszcz biały 300ml **(GLU PSZ, MLE, SEL,)** Kasza jęczmienna 200g **(GLU PSz)** Gulasz węgierski wieprzowy 200g **(MLE, GLU PSZ,SEL)** Surówka meksykańska 150g **(JAJ, GOR)** Herbata malinowa 250ml	Barszcz biały 300ml **(GLU PSZ, MLE, SEL,)** Kasza jęczmienna 200g **(GLU PSz)** Gulasz drobiowy z pomidorami 200g **(MLE, GLU PSZ,SEL)** Fasolka szparagowa 150g Herbata malinowa 250ml	Barszcz biały 300ml **(GLU PSZ, MLE, SEL,)** Kasza jęczmienna 200g **(GLU PSz)** Gulasz węgierski wieprzowy 200g **(MLE, GLU PSZ,SEL)** Surówka meksykańska 150g **(JAJ, GOR)** Herbata b/c 250ml	Barszcz biały 300ml **(GLU PSZ, MLE, SEL,)** Kasza jęczmienna 100g Gulasz węgierski wieprzowy 200g **(MLE, GLU PSZ,SEL)** Surówka meksykańska 100g **(JAJ, GOR)** Herbata malinowa 250ml
	Podwieczorek/ Posiłek nocy	Herbata 250ml Jogurt naturalny 1szt-100g **(MLE)** Jabłko 1szt-130g	Herbata 250ml Jogurt naturalny 1szt-100g **(MLE)** Jabłko gotowane 1szt-130g	Chleb razowy 60g **(GLU PSZ, GLU ŻYT)** Masło 10g **(MLE)** Ser żółty 30g **(MLE)** Papryka 30g	Herbata 250ml Jogurt naturalny 1szt-100g **(MLE)** Jabłko 1szt-130g
	Kolacja	Herbata 250ml Chleb pszenno-żytni 90g **(GLU PSZ, GLU ŻYT)** Masło porcjowane 1szt-10g **(MLE)** Wędlina 60g **(SOJ)** Mix sałat 50g Sok wielowarzywny 200ml	Herbata 250ml Chleb pszenno-żytni 90g **(GLU PSZ, GLU ŻYT)** Masło porcjowane 1szt-10g **(MLE)** Wędlina 60g **(SOJ)** Mix sałat 50g Sok wielowarzywny 200ml	Herbata b/c 250ml Chleb razowy 90g **(GLU PSZ, GLU ŻYT)** Masło porcjowane 1szt-10g **(MLE)** Wędlina 60g **(SOJ)** Mix sałat 50g Sok wielowarzywny 200ml	Herbata owocowa 250ml Chleb pszenno-żytni 60g **(GLU PSZ, GLU ŻYT)** Masło porcjowane 1szt-10g **(MLE)** Wędlina 60g **(SOJ)** Mix sałat 50g Sok wielowarzywny 200ml
Pt 27.11.	Śniadanie	Herbata 250ml 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)** Ogórek 50g	Herbata 250ml Chleb pszenno-żytni 90g **(GLU PSZ, GLU ŻYT)** Masło porcjowane 1szt-10g **(MLE)** Jajko 1szt-50g **(JAJ)** Wędlina 40g **(SOJ)** Pomidor sparzony 2szt-100g	Herbata b/c 250ml Chleb razowy 90g **(GLU PSZ, GLU ŻYT)** Masło porcjowane 1szt-10g **(MLE)** Jajko 1szt-50g **(JAJ)** Wędlina 40g **(SOJ)** Ogórek 50g	Herbata owocowa 250ml 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)** Ogórek 50g
	Śniadanie			Herbata b/c 250ml Jogurt jogobella bez cukru 1szt-100g **(MLE)**	Jabłko 1szt-130g
	Obiad	Zupa z soczewicy czerwonej **(GLU PSZ, MLE, SEL,)** Ziemniaki 200g Ryba smażona 100g **(RYB , GLU PSZ, JAJ)** Surówka z kapusty kiszonej 150g **(JAJ, GOR)** Herbata dzika róża/jabłko 250ml	Krupnik 300ml **(GLU PSZ, MLE, SEL,)** Ziemniaki 200g Ryba duszona w sosie koperkowym 100g/120ml**(RYB , GLU PSZ, SEL)** Marchew baby z sezamem 150g **(SEZ)** Herbata dzika róża/jabłko 250ml	Zupa z soczewicy czerwonej **(GLU PSZ, MLE, SEL,)** Ziemniaki 200g Ryba duszona w sosie koperkowym 100g/120ml**(RYB , GLU PSZ, SEL)** Surówka z kapusty kiszonej 150g **(JAJ, GOR)** Herbata b/c 250ml	Zupa z soczewicy czerwonej **(GLU PSZ, MLE, SEL,)** Ziemniaki 100g Kotlet rybny smażony 100g **(RYB , GLU PSZ,JAJ)** Surówka z kapusty kiszonej 150g **(JAJ, GOR)** Herbata dzika róża/jabłko 250ml

	Podwieczek/ Posiłek nocy	Herbata 250ml Jogurt jogobella bez cukru 1szt-100g **(MLE)**	Herbata 250ml Jogurt jogobella bez cukru 1szt-100g **(MLE)**	Chleb razowy 60g **(GLU PSZ, GLU ŻYT)** Masło 10g **(MLE)** Wędlina 40g **(SOJ)** Rukola 10g	Herbata 250ml Jogurt jogobella bez cukru 1szt-100g **(MLE)**
	Kolacja	Herbata 250ml Chleb pszenno-żytni 90g **(GLU PSZ, GLU ŻYT)** Masło porcjowane 1szt-10g **(MLE)** Twarożek naturalny 120g **(MLE)** Dżem 1szt-25g Mix sałat 50g	Herbata 250ml Chleb pszenno-żytni 90g **(GLU PSZ, GLU ŻYT)** Masło porcjowane 1szt-10g **(MLE)** Twarożek naturalny 120g **(MLE)** Dżem 1szt-25g Mix sałat 50g	Herbata b/c 250ml Chleb razowy 90g **(GLU PSZ, GLU ŻYT)** Masło porcjowane 1szt-10g **(MLE)** Twarożek naturalny 120g **(MLE)** Mix sałat 50g	Herbata owocowa 250ml Chleb pszenno-żytni 60g **(GLU PSZ, GLU ŻYT)** Masło porcjowane 1szt-10g **(MLE)** Twarożek naturalny 120g **(MLE)** Dżem 1szt-25g Mix sałat 50g
Sob 28.11.	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)** Wędlina 60g **(SOJ)** Twarożek 60g **(MLE)** Rzodkiewka 50g	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	Herbata b/c 250ml Chleb razowy 90g **(GLU PSZ, GLU ŻYT)** Masło porcjowane 1szt-10g **(MLE)** Wędlina 60g **(SOJ)** Twarożek 60g **(MLE)** Rzodkiewka 50g	Kawa z mlekiem/ Herbata 250ml **(MLE)** Chleb pszenno-żytni 60g **(GLU) PSZ, GLU ŻYT)** Masło porcjowane 1szt-10g **(MLE)** Wędlina 60g **(SOJ)** Twarożek 60g **(MLE)** Rzodkiewka 50g
	II śniadanie			Herbata b/c 250ml Jogurt naturalny 1szt-100g**(MLE)** Mandarynka 130g	Herbata owocowa 250ml Mandarynka 1szt-100g
	Obiad	jarzynowa300ml **(GLU PSZ, MLE, SEL)** Makaron pełnoziarnisty 200g **(GLU PSZ)** Sos mięsny z soczewicą 200g **(SEL MLE, GLU PSZ,)** Surówka porowa 150g**(JAJ, GOR)** Herbata dzika róża/jabłko 250ml	jarzynowa300ml **(GLU PSZ, MLE, SEL)** Makaron penne 200g **(GLU PSZ)** Sos mięsny pomidorowy ala bolognese 200g **(SEL MLE, GLU PSZ,)** Fasolka szparagowa 150g Herbata dzika róża/jabłko 250ml	jarzynowa300ml **(GLU PSZ, MLE, SEL)** Makaron pełnoziarnisty 200g **(GLU PSZ)** Sos mięsny z soczewicą 200g **(SEL MLE, GLU PSZ,)** Surówka porowa 150g**(JAJ, GOR)** Herbata b/c 250ml	jarzynowa300ml **(GLU PSZ, MLE, SEL)** Makaron pełnoziarnisty 100g **(GLU PSZ)** Sos mięsny z soczewicą 200g **(SEL MLE, GLU PSZ,)** Surówka porowa 100g **(JAJ, GOR)** Herbata dzika róża/jabłko 250ml
	Podwieczorek/posiłek nocny	Herbata b/c 250ml Jogurt naturalny 1szt-100g**(MLE)** Mandarynka 130g	Herbata b/c 250ml Jogurt naturalny 1szt-100g**(MLE)** Mandarynka 130g	Chleb razowy 60g **(GLU PSZ, GLU ŻYT)** Masło 10g **(MLE)** Ser żółty 30g **(MLE)** Papryka 30g	Herbata b/c 250ml Jogurt naturalny 1szt-100g**(MLE)** Mandarynka 130g
	Kolacja	Herbata 250ml Chleb pszenno-żytni 90g **(GLU PSZ, GLU ŻYT)** Masło porcjowane 1szt-10g **(MLE)** Wędlina 60g **(SOJ)** Mix sałat 50g Sok pomidorowy 200ml	Herbata 250ml Chleb pszenno-żytni 90g **(GLU PSZ, GLU ŻYT)** Masło porcjowane 1szt-10g **(MLE)** Wędlina 60g **(SOj)** Mix sałat 50g Sok pomidorowy 200ml	Herbata b/c 250ml Chleb razowy 90g **(GLU PSZ, GLU ŻYT)** Masło porcjowane 1szt-10g **(MLE)** Wędlina 60g **(SOj)** Mix sałat 50g Sok pomidorowy 200ml	Herbata owocowa 250ml Chleb pszenno-żytni 60g **(GLU PSZ, GLU ŻYT)** Masło porcjowane 1szt-10g **(MLE)** Wędlina 60g **(SOj)** Mix sałat 50g Sok pomidorowy 200ml
Nd 29.11.	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)** Ser żółty 60g **(MLE)** 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)** Pomidor sparzony 2szt-100g	Herbata b/c 250ml Chleb razowy 90g **(GLU PSZ, GLU ŻYT)** Masło porcjowane 1szt-10g **(MLE)** Ser żółty 60g **(MLE)** Pomidor 2szt-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)** Ser żółty 60g **(MLE)** Pomidor 2szt-100g
	II śniadanie			Herbata b/c 250ml Jogurt owocowy b/ cukru 1szt-150g **(MLE)**	Herbata owocowa 250ml Pomarańcza 1szt-130g

	Obiad	Barszcz czerwony 300ml **(GLU PSZ, MLE, SEL,)** Kasza jęczmienna 200g **(GLU PSZ)** Roladka drobiowa z groszkiem zielonym w sosie naturalnym 100g/120ml **(GOR, GLU PSZ, MLE)** Surówka wiejska 150g **(JAJ, GOR)** Herbata malinowa 250ml	Barszcz czerwony 300ml **(GLU PSZ, MLE, SEL,)** Kasza jęczmienna 200g **(GLU PSZ)** Roladka drobiowa z groszkiem zielonym w sosie naturalnym 100g/120ml **(GOR, GLU PSZ, MLE)** Marchew baby z pietruszką 150g Herbata malinowa 250ml	Barszcz czerwony 300ml **(GLU PSZ, MLE, SEL,)** Kasza jęczmienna 200g **(GLU PSZ)** Roladka drobiowa z groszkiem zielonym w sosie naturalnym 100g/120ml **(GOR, GLU PSZ, MLE)** Surówka wiejska 150g **(JAJ, GOR)** Herbata b/c 250ml	Barszcz czerwony 300ml **(GLU PSZ, MLE, SEL,)** Kasza jęczmienna 100g **(GLU PSZ)** Roladka drobiowa z groszkiem zielonym w sosie naturalnym 100g/120ml **(GOR, GLU PSZ, MLE)** Surówka wiejska 100g **(JAJ, GOR)** Herbata malinowa 250ml
	Podwieczorek /posiłek nocny	Herbata 250ml Jogurt owocowy 1szt-100g **(MLE)**	Herbata 250ml Jogurt owocowy 1szt-100g **(MLE)**	Chleb razowy 60g **(GLU PSZ, GLU ŻYT)** Masło 10g **(MLE)** Wędlina 40g **(SOJ)** Ogórek 30g	Herbata 250ml Jogurt owocowy 1szt-100g **(MLE)**
	Kolacja	Herbata 250ml Chleb pszenno-żytni 90g **(GLU PSZ, GLU ŻYT)** Masło porcjowane 1szt-10g **(MLE)** Wędlina 40g **(SOJ)** Sałatka bawarska 120g **(JAJ, GOR, SEL)** Rukola 10g	Herbata 250ml Chleb pszenno-żytni 90g **(GLU PSZ, GLU ŻYT)** Masło porcjowane 1szt-10g **(MLE)** Wędlina 40g **(SOj)** Sałatka bawarska 120g **(JAJ, GOR, SEL)** Rukola 10g	Herbata b/c 250ml Chleb razowy 90g **(GLU PSZ, GLU ŻYT)** Masło porcjowane 1szt-10g **(MLE)** Wędlina 40g **(SOj)** Sałatka bawarska 120g **(JAJ, GOR, SEL)** Rukola 10g	Herbata owocowa 250ml Chleb pszenno-żytni 60g **(GLU PSZ, GLU ŻYT)** Masło porcjowane 1szt-10g **(MLE)** Wędlina 40g **(SOj)** Sałatka bawarska 120g **(JAJ, GOR, SEL)** Rukola 10g
Pon 30.11	Śniadanie	Herbata 250ml Chleb pszenno-żytni 60g **(GLU PSZ, GLU ŻYT)** Chleb razowy 30g **(GLU PSZ, GLU ŻYT)** Masło porcjowane 1szt-10g **(MLE)** Twarożek z pietruszką 120g **(MLE)** Dżem 1szt-25g Papryka 80g	Herbata 250ml Chleb pszenno-żytni 90g **(GLU) PSZ, GLU ŻYT)** Masło porcjowane 1szt-10g **(MLE)** Twarożek z pietruszką 120g **(MLE)** Dżem 1szt-25g Pomidor sparzony 2szt-100g	Herbata b/c 250ml Chleb razowy 90g **(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)** Dżem 1szt-25g Papryka 80g
	II śniadanie			Herbata b/c 250ml Skyr naturalny 1szt-150g **(MLE)**	Herbata owocowa 150g Jogurt owocowy 1szt-100g **(MLE)**
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami 300ml **(MLE,SEL, GLU PSZ)** Ryż pełnoziarnisty 200g Gulasz drobiowy z piersi kurczaka z cicierzycą, pieczarkami papryką 200g **(GLU PSZ, JAJ, SEL, MLE)** Sałatka z buraczków 150g Herbata owoce leśne 250ml	Szpinakowa z ziemniakami 300ml **(MLE,SEL, GLU PSZ)** Ryż biały 200g Klopsiki drobiowe w sosie pomidorowo-koperkowym 2szt-100g/120ml **(GLU PSZ, JAJ, SEL, MLE)** Sałatka z buraczków 150g Herbata owoce leśne 250ml	Szpinakowa z ziemniakami 300ml **(MLE,SEL, GLU PSZ)** Ryż pełnoziarnisty 200g Gulasz drobiowy z piersi kurczaka z cicierzycą, pieczarkami papryką 200g **(GLU PSZ, JAJ, SEL, MLE)** Sałatka z buraczków 150g Herbata b/c 250ml	Szpinakowa z ziemniakami 300ml **(MLE,SEL, GLU PSZ)** Ryż pełnoziarnisty 100g Gulasz drobiowy z piersi kurczaka z cicierzycą, pieczarkami papryką 200g **(GLU PSZ, JAJ, SEL, MLE)** Sałatka z buraczków 100g Herbata owoce leśne 250ml
	Podwieczorek/posiłek nocny	Herbata 250ml Skyr owocowy 1szt-150g **(MLE)**	Herbata 250ml Skyr owocowy 1szt-150g **(MLE)**	Chleb razowy 60g **(GLU PSZ, GLU ŻYT)** Masło 10g **(MLE)** Wędlina 40g **(SOJ)** Mix sałat 30g	Herbata 250ml Skyr owocowy 1szt-150g **(MLE)**
	Kolacja	Herbata 250ml Chleb pszenno-żytni 90g **(GLU PSZ, GLU ŻYT)** Masło porcjowane 1szt-10g **(MLE)** Paprykarz szczeciński 1szt-130g **(GLU PSZ, RYB, SEL)** Ogórek kiszony 50g	Herbata 250ml Chleb pszenno-żytni 90g **(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 razowy 90g **(GLU PSZ, GLU ŻYT)** Masło porcjowane 1szt-10g **(MLE)** Paprykarz szczeciński 1szt-130g **(GLU PSZ, RYB, SEL)** Ogórek kiszony 50g	Herbata owocowa 250ml Chleb pszenno-żytni 60g **(GLU PSZ, GLU ŻYT)** Masło porcjowane 1szt-10g **(MLE)** Paprykarz szczeciński 1szt-130g **(GLU PSZ, RYB, SEL)** Ogórek kiszony 50g