13.10.2026r. dwept
STARSZY DIETETYK
mgr inż. Magdalena Kwiatkowska

Jadłospis dekadowy od 20.10. - 09.11.2026r
Szczecin USK2

Dzień	Posiłek	Dieta podstawowa	Dieta Łatwostrawna	Dieta Cukrzycowa	Dieta dziecięca
Wt 20.10.	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)** Rukol 10g	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 Roladka z piersi kurczaka ze szpinakiem w sosie naturalnym 100g/120ml **(MLE, SEL)** Surówka po żydowsku 150g Herbata dzika róża/jabłko 250ml	Minestrone z makaronem 300ml**(GLU PSZ, SEL, MLE,)** Ziemniaki 200g Roladka z piersi kurczaka ze szpinakiem w sosie naturalnym 100g/120ml **(MLE, SEL)** Bukiet warzyw 150g Herbata dzika róża/jabłko 250ml	Minestrone z makaronem 300ml**(GLU PSZ, SEL, MLE,)** Ziemniaki 200g Roladka z piersi kurczaka ze szpinakiem w sosie naturalnym 100g/120ml **(MLE, SEL)** Surówka po żydowsku 150g Herbata b/c 250ml	Minestrone z makaronem 300ml**(GLU PSZ, SEL, MLE,)** Ziemniaki 100g Roladka z piersi kurczaka ze szpinakiem w sosie naturalnym 100g/120ml **(MLE, SEL)** Surówka po żydowsku 100g 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 21.10	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 Skyr naturalny 1szt-150g **(MLE)**	Herbata owocowa 250ml Jabłko 1szt-130g
	Obiad	Barszcz czerwony 300ml **(GLU PSZ, SEL, MLE, GLU Żyt)** Ziemniaki 200g Kotlet mielony smażony 100g **(GLU PSZ, MLE, JAJ)** Marchew z groszkiem 150g 150g Herbata malinowa 250ml	Barszcz czerwony 300ml **(GLU PSZ, SEL, MLE, GLU Żyt)** Ziemniaki 200g Pieczeń rzymska pieczona w sosie koperkowym 100g/120ml **(GLU PSZ, MLE, JAJ)** Surówka z marchwi 150g **(MLE)** Herbata malinowa 250ml	Barszcz czerwony 300ml **(GLU PSZ, SEL, MLE, GLU Żyt)** Ziemniaki 200g Pieczeń rzymska pieczona w sosie koperkowym 100g/120ml **(GLU PSZ, MLE, JAJ)** Surówka z marchwi 150g **(MLE)** Herbata malinowa 250ml	Barszcz czerwony 300ml **(GLU PSZ, SEL, MLE, GLU Żyt)** Ziemniaki 100g Kotlet mielony smażony 100g **(GLU PSZ, MLE, JAJ)** Marchew z groszkiem 100g 150g Herbata malinowa 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)** 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. 22.10	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 łososiem 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 łososiem koperkiem 120g **(MLE)** Mix sałat 50g	Herbata b/c250ml Bułka grahamka 1szt-70g **(GLU PSZ)** Masło porcjowane 1szt-10g **(MLE)** Twarożek naturalny z łososiem z koperkiem 120g **(MLE)** Ogórek 50g	Kakao / herbata 250ml **(MLE)** Bułka grahamka 1szt-70g **(GLU PSZ)** Masło porcjowane 1szt-10g **(MLE)** Twarożek naturalny z łososiem 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	Zupa z soczewicy czerwonej 300ml **(GLU PSZ, SEL, MLE, GLU Żyt)** Kasza jęczmienna 200g **(GLU PSZ)** Gulasz drobiowy naturalny z pieczarkami 200g**(GLU PSZ, SEL, MLE)** Sałatka z buraczków 150g Herbata owoce leśne 250ml	Zupa z soczewicy czerwonej 300ml **(GLU PSZ, SEL, MLE, GLU Żyt)** Kasza jęczmienna 200g **(GLU PSZ)** Gulasz drobiowy naturalny 200g**(GLU PSZ, SEL, MLE)** Sałatka z buraczków 150g Herbata owoce leśne 250ml	Zupa z soczewicy czerwonej 300ml **(GLU PSZ, SEL, MLE, GLU Żyt)** Kasza jęczmienna 200g **(GLU PSZ)** Gulasz drobiowy naturalny z pieczarkami 200g**(GLU PSZ, SEL, MLE)** Sałatka z buraczków 150g Herbata b/c 250ml	Zupa z soczewicy czerwonej 300ml **(GLU PSZ, SEL, MLE, GLU Żyt)** Kasza jęczmienna 100g **(GLU PSZ)** Gulasz drobiowy naturalny z pieczarkami 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. 23.10	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)** Papryka 80g	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)** 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)** Pasta z jaj z pietruszką i ciecierzycą 120g**(JAJ, GOR)** Papryka 80g
	II śniadanie			Herbata b/c 250ml Jogobella bez cukru z owocami 1szt-150g**(MLE)**	Herbata owocowa 250ml Jabłko 130g
	Obiad	Ogórkowa 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)** Fasolka szparagowa 150g Herbata owoce leśne 250ml	Ogórkowa 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	Ogórkowa 300ml **(GLU PSZ, SEL, MLE)** Ziemniaki 100g Kotlet rybny smażony 100g **(RYB, JAJ, GLU PSZ)** Surówka colesław 100g **(JAJ, GOR)** Herbata owoce leśne 250ml

	Podwieczorek / posiłek	Herbata 250ml Jogobella bez cukru z owocami 1szt-150g(**MLE)**	Herbata 250ml Jogobella bez cukru z owocami 1szt-150g(**MLE)**	Chleb razowy 60g **(GLU PSZ, GLU ŻYT)** Masło 10g **(MLE)** Wędlina 40g **(SOJ)** Rzodkiewka 30g	Herbata 250ml Jogobella bez cukru z owocami 1szt-150g(**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. 24.10	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	Żurek 300ml **(GLU PSZ, MLE, SEL)** Kasza pęczak 200g **(GLU PSZ)** Potrawka drobiowa z pomidorami 200g **(GLU PSZ, MLE, SEL)** Surówka wiejska 150g Herbata malinowa 250ml	Żurek 300ml **(GLU PSZ, MLE, SEL)** Kasza jęczmienna 200g **(GLU PSZ)** Potrawka drobiowa z pomidorami 200g **(GLU PSZ, MLE, SEL)** Bukiet warzyw 150g Herbata malinowa 250ml	Żurek 300ml **(GLU PSZ, MLE, SEL)** Kasza pęczak 200g **(GLU PSZ)** Potrawka drobiowa z pomidorami 200g **(GLU PSZ, MLE, SEL)** Surówka wiejska 150g Herbata b/c 250ml	Żurek 300ml **(GLU PSZ, MLE, SEL)** Kasza pęczak 100g **(GLU PSZ)** Potrawka drobiowa z pomidorami 200g **(GLU PSZ, MLE, SEL)** Surówka wiejska 150g Herbata malinowa 250ml
	Podwieczorek / posiłek	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. 25.10	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)**	Jabłko 1szt-130g

	Obiad	Grochowa 300ml **(MLE, GLU PSZ, SEL)** Ryż pełnoziarnisty 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)** Ryż biały 200g Roladka drobiowa w sosie naturalnym 100g/120ml **(GLU PSZ, MLE, JAJ, SEL)** Brokuły duszone 150g Herbata dzika róża/ jabłko 250ml	Grochowa 300ml **(MLE, GLU PSZ, SEL)** Ryż pełnoziarnisty 200g Roladka drobiowa w sosie naturalnym 100g/120ml **(GLU PSZ, MLE, JAJ, SEL)** Surówka koperkowa 150g **(MLE)** Herbata b/c 250ml	Grochowa 300ml **(MLE, GLU PSZ, SEL)** Ryż pełnoziarnisty 200g Roladka drobiowa w sosie naturalnym 100g/120ml **(GLU PSZ, MLE, JAJ, SEL)** Surówka koperkowa 100g **(MLE)** Herbata dzika róża/ jabłko 250ml
	Podwieczorek / posiłek	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)** 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/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)** Dżem 1szt-25g Mix sałat 50g
Pon 26.10	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)**	Jabłko 1szt-130g
	Obiad	Pomidorowa z makaronem 300 ml **(GLU PSZ, , MLE ,SEL)** Ziemniaki 200g Rumsztyk wieprzowy z cebulką 100g/20g **(GLU PSZ, SEL, MLE)** Surówka po żydowsku 150g Herbata owoce leśne 250ml	Pomidorowa z makaronem 300 ml **(GLU PSZ, , MLE ,SEL)** Ziemniaki 200g Klopsiki drobiowe w sosie koperkowym 100g/120ml **(GLU PSZ, SEL, MLE)** Fasolka szparagowa 150g Herbata owoce leśne 250ml	Pomidorowa z makaronem 300 ml **(GLU PSZ, , MLE ,SEL)** Ziemniaki 200g Klopsiki drobiowe w sosie koperkowym 100g/120ml **(GLU PSZ, SEL, MLE)** Surówka po żydowsku 150g Herbata b/c 250ml	Pomidorowa z makaronem 300 ml **(GLU PSZ, , MLE ,SEL)** Ziemniaki 100g Rumsztyk wieprzowy z cebulką 100g/20g **(GLU PSZ, SEL, MLE)** Surówka po żydowsku 100g Herbata owoce leśne 250ml
	Podwieczorek/ posiłek	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 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/c250ml 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
	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)** Ser żółty 40g **(MLE)** 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)** Ser żółty 40g **(MLE)** 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)** Ser żółty 40g **(MLE)** jajko 1szt-50g **(JAJ)** mix sałat 50g
	II śniadanie			Herbata b/c 250ml Jogurt naturalny 1szt-100 ml **(MLE)** Mandarynka 1szt-100g	Sałatka owocowa 100g

Wt 27.10	Obiad 2x	Jarzynowa 300ml**(GLU PSZ, SEL, MLE)** Ryż pełnoziarnisty 200g Bitka z piersi kurczaka w sosie paprykowym 100g/120ml **(GLU PSZ, SEL, MLE)** Sałatka z czerwonej kapusty 150g **(JAJ, GOR)** herbata owoce leśne 250 ml	Jarzynowa 300ml**(GLU PSZ, SEL, MLE)** Ryż pełnoziarnisty 200g Bitka z piersi kurczaka w sosie paprykowym 100g/120ml **(GLU PSZ, SEL, MLE)** Marchew baby z pietruszką 150g **(SEZ)** herbata owoce leśne 250ml	Jarzynowa 300ml**(GLU PSZ, SEL, MLE)** Ryż pełnoziarnisty 200g Bitka z piersi kurczaka w sosie paprykowym 100g/120ml **(GLU PSZ, SEL, MLE)** Sałatka z czerwonej kapusty 150g **(JAJ, GOR)** herbata b/c 250ml ml	Jarzynowa 300ml**(GLU PSZ, SEL, MLE)** Ryż pełnoziarnisty 100g Bitka z piersi kurczaka w sosie paprykowym 100g/120ml **(GLU PSZ, SEL, MLE)** 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 28.10 3x	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)**	Jabłko 1szt-130g
	Obiad	Krupnik 300 ml **(GLU PSZ, MLE, SEL)** Ziemniaki 200g Kurczak pieczony 150g Surówka meksykańska 150g **(MLE)** Herbata malinowa 250ml	Krupnik 300 ml **(GLU PSZ, MLE, SEL)** Ziemniaki 200g Kurczak duszony w sosie potrawkowym 150g /120ml **(GLU PSZ, MLE, SEl)** Bukiet warzyw 150g Herbata malinowa 250ml	Krupnik 300 ml **(GLU PSZ, MLE, SEL)** Ziemniaki 200g Kurczak duszony 150g Surówka meksykańska 150g **(MLE)** herbata b/c 250	Krupnik 300 ml **(GLU PSZ, MLE, SEL)** Ziemniaki 100g Kurczak pieczony 150g Surówka meksykańska 100g **(MLE)** Herbata malinowa 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)** Rukola 10g	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)** 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 29.10	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	Sałata owocowa 100g

	Obiad	Barszcz biały 300ml (**GLU PSZ, SELMLE, GLU Żyt**) Kasza jęczmienna 200g (**GLU PSZ)** Wątróbka drobiowa z pieczarkami 200g (**GLU PSZ, SEL, MLE)** Sałatka z buraczków 150g Herbata dzika róża/jabłko 250 ml	Barszcz biały 300ml (**GLU PSZ, SELMLE, GLU Żyt**) Kasza jęczmienna 200g (**GLU PSZ)** Gulasz drobiowy naturalny 200g **(GLU PSZ, SEL, MLE)** Sałatka z buraczków 150g Herbata dzika róża/jabłko 250 ml	Barszcz biały 300ml (**GLU PSZ, SELMLE, GLU Żyt**) Kasza jęczmienna 200g (**GLU PSZ)** Gulasz drobiowy naturalny 200g **(GLU PSZ, SEL, MLE)** Sałatka z buraczków 150g Herbata b/c 250 ml	Barszcz biały 300ml (**GLU PSZ, SELMLE, GLU Żyt**) Kasza jęczmienna 100g (**GLU PSZ)** Gulasz drobiowy naturalny 200g **(GLU PSZ, SEL, MLE)** Sałatka z buraczków 100g Herbata dzika róża/jabłko 250 ml
	Podwieczorek/ Posiłek nocny	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)** 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/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)** Mix sałat 50g
Pt 30.10	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)** Pomidor 2szt-100g	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/c250ml Chleb razowy 90g**(GLU PSZ, GLU ŻYT)** Masło porcjowane 1szt-10g **(MLE)** Jajko 1szt-50g **(JAJ)** Wędlina 60g (**SOJ)** 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)** Jajko 1szt-50g **(JAJ)** Wędlina 40g (**SOJ)** Pomidor 2szt-100g
	II śniadanie			Herbata b/c 250ml Skyr naturalny 1szt-150g (**MLE)**	Jabłko 1szt-130g
	Obiad	Zupa z soczewicy czerwonej 300ml **(GLU PSZ, SEL, MLE)** Ziemniaki 200g Ryba smażona 100g**(RYB, MLE, GLU PSZ, JAJ)** Surówka z kapusty kiszonej 150g **(MLE, SOJ)** Herbata malinowa 250ml	Ziemniaczana z zacierką 300ml **(GLU PSZ, SEL, MLE)** Ziemniaki 200g Ryba duszona w sosie szpinakowym 100g/120ml **(RYB, MLE, GLU PSZ)** Marchew baby z sezamem 150g **(SEZ)** Herbata malinowa 250ml	Zupa z soczewicy czerwonej 300ml **(GLU PSZ, SEL, MLE)** Ziemniaki 200g Ryba duszona w sosie szpinakowym 100g/120ml **(RYB, MLE, GLU PSZ)** Surówka z kapusty kiszonej 150g **(MLE, SOJ)** Herbata b/c 250ml	Zupa z soczewicy czerwonej 300ml **(GLU PSZ, SEL, MLE)** Ziemniaki 100g Kotlet rybny smażony 100g **(RYB, MLE, GLU PSZ)** Surówka z kapusty kiszonej 100g **(MLE, SOJ)** Herbata malinowa 250ml
	Podwieczorek/ Posiłek nocny	Herbata 250ml Skyr owocowy 1szt-150g **(MLE, GLU PSZ)**	Herbata 250ml Skyr owocowy 1szt-150g **(MLE, GLU PSZ)**	Chleb razowy 60g **(GLU PSZ, GLU ŻYT)** Masło 10g (**MLE)** Ser żółty 30g (**MLE)** Rzodkiewka 30g	Herbata 250ml Skyr owocowy 1szt-150g **(MLE, GLU PSZ)**
	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 31.10	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	Jabłko 1szt-130g
	Obiad	Kalafiorowa 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	Kalafiorowa 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	Kalafiorowa 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	Kalafiorowa 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 nocy	Herbata 250ml Jogurt naturalny 1szt-100g **(MLE)** Mandarynka 1szt-130g	Herbata 250ml Jogurt naturalny 1szt-100g **(MLE)** Mandarynka 1szt-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)** Mandarynka 1szt-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 **01.11**	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 Jogurt jogobella bez cukru 1szt-150g **(MLE)**	Pomarańcza 1szt-130g
	Obiad	Żurek 300ml **(MLE, GLU PSZ, SEL)** Kasza gryczana 200g Schab duszony w sosie własnym 100g/120ml **(GLU PSZ, MLE, SEL)** Sałatka z buraczków 150g Herbata owoce leśne 250ml	Żurek 300ml **(MLE, GLU PSZ, SEL)** Kasza jęczmienna 200g **(GLU PSZ)** Schab duszony w sosie własnym 100g/120ml **(GLU PSZ, MLE, SEL)** Sałatka z buraczków 150g Herbata owoce leśne 250ml	Żurek 300ml **(MLE, GLU PSZ, SEL)** Kasza gryczana 200g Schab duszony w sosie własnym 100g/120ml **(GLU PSZ, MLE, SEL)** Sałatka z buraczków 150g Herbata b/c 250ml	Żurek 300ml **(MLE, GLU PSZ, SEL)** Kasza gryczana 100g Schab duszony w sosie własnym 100g/120ml **(GLU PSZ, MLE, SEL)** Sałatka z buraczków 100g Herbata owoce leśne 250ml
	Podwieczorek/ Posiłek nocy	Herbata 250ml Jogurt jogobella bez cukru 1szt-150g **(MLE)**	Herbata b/c 250ml Jogurt jogobella bez cukru 1szt-150g **(MLE)**	Chleb razowy 60g **(GLU PSZ, GLU ŻYT)** Masło 10g **(MLE)** Wędlina 40g **(SOJ)** Ogórek 30g	Herbata b/c 250ml Jogurt jogobella bez cukru 1szt-150g **(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 02.11	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 Skyr naturalny 1szt-150g **(MLE)**	Pomarańcza 1szt-130g
	Obiad	Szpinakowa 300ml **(GLU PSZ, MLE, SEL,)** Ryż pełnoziarnisty 200g Potrawka z piersi z kurczaka, z pieczarkami, papryka i ciecierzycą 200g (**GLU PSZ, SEL)** Surówka koperkowa 150g **(JAJ, GOR)** Herbata malinowa 250ml	Szpinakowa 300ml **(GLU PSZ, MLE, SEL,)** Ryż biały 200g Potrawka z piersi z kurczaka, z pomidorami 200g (**GLU PSZ, SEL)** Kalafior duszony 150g Herbata malinowa 250ml	Szpinakowa 300ml **(GLU PSZ, MLE, SEL,)** Ryż pełnoziarnisty 200g Potrawka z piersi z kurczaka, z pieczarkami, papryka i ciecierzycą 200g (**GLU PSZ, SEL)** Surówka koperkowa 150g **(JAJ, GOR)** Herbata b/c 250ml	Szpinakowa 300ml **(GLU PSZ, MLE, SEL,)** Ryż pełnoziarnisty 100g Potrawka z piersi z kurczaka, z pieczarkami, papryka i ciecierzycą 200g (**GLU PSZ, SEL)** Surówka koperkowa 100g **(JAJ, GOR)** Herbata malinowa 250ml
	Posiłek nocy	Herbata 250ml Jogurt owocowy 1szt-100g **(MLE)**	Herbata 250ml Jogurt owocowy 1szt-100g **(MLE)**	Chleb razowy 60g **(GLU PSZ, GLU ŻYT)** Masło 10g **(MLE)** Ser żółty 30g **(MLE)** 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)** 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/c 250ml 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 03.11	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 -130g	Jabłko 130g
	Obiad	Pomidorowa z makaronem 300ml **(GLU PSZ, MLE, SEL,)** Ziemniaki 200g Kurczak pieczony 150g Surówka porowa 150g **(JAJ, GOR)** Herbata dzika róża/ jabłko 250ml	Pomidorowa z makaronem 300ml **(GLU PSZ, MLE, SEL,)** Ziemniaki 200g Kurczak duszony w sosie potrawkowym 150g /120ml **(GLU PSZ, SEL, MLE)** Brokuły duszone 150g Herbata dzika róża/ jabłko 250ml	Pomidorowa z makaronem 300ml **(GLU PSZ, MLE, SEL,)** Ziemniaki 200g Kurczak duszony 150g Surówka porowa 150g **(JAJ, GOR)** Herbata dzika róża/ jabłko 250ml	Pomidorowa z makaronem 300ml **(GLU PSZ, MLE, SEL,)** Ziemniaki 100g Kurczak pieczony 150g Surówka porowa 100g **(JAJ, GOR)** Herbata dzika róża/ jabłko 250ml
	Podwieczorek/ Posiłek nocy	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)** Wędlina 40g **(SOJ)** 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)** 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 04.11	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 Rolada z suszonymi pomidorami i oliwkami w sosie szpinakowym 100g/120ml **(GLU PSZ, MLE, JAJ)** Surówka meksykańska 150g **(MLE)** Herbata owoce leśne 250ml	Krupnik 300ml **(GLU PSZ, MLE, SEL,)** Ziemniaki 200g Rolada z suszonymi pomidorami i oliwkami w sosie szpinakowym 100g/120ml **(GLU PSZ, MLE, JAJ)** Marchew baby z sezamem 150g **(SEZ)** Herbata owoce leśne 250ml	Krupnik 300ml **(GLU PSZ, MLE, SEL,)** Ziemniaki 200g Rolada z suszonymi pomidorami i oliwkami w sosie szpinakowym 100g/120ml **(GLU PSZ, MLE, JAJ)** Surówka meksykańska 150g **(MLE)** Herbata b/c 250ml	Krupnik 300ml **(GLU PSZ, MLE, SEL,)** Ziemniaki 100g Rolada z suszonymi pomidorami i oliwkami w sosie szpinakowym 100g/120ml **(GLU PSZ, MLE, JAJ)** Surówka meksykańska 100g **(MLE)** Herbata owoce leśne 250ml
	Podwieczorek / Posiłek nocy	Herbata 250ml Jogurt nasiona i ziarna z owocami 1szt-200g **(MLE)**	Herbata 250ml Jogurt nasiona i ziarna z owocami 1szt-200g **(MLE)**	Chleb razowy 60g **(GLU PSZ, GLU ŻYT)** Masło 10g **(MLE)** Wędlina 40g **(SOJ)** Rzodkiewka 30g	Herbata 250ml Jogurt nasiona i ziarna z owocami 1szt-200g **(MLE)**
	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 120g**(JAJ, GOR)** Rukola 10g
Czw 05.11	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 i łososiem 120g **(MLE, RYB)** Pomidor 2szt-100g	Kakao/ herbata 250ml **(MLE)** Chleb pszenno-żytni 90g **(GLU PSZ, GLU ŻYT)** Masło porcjowane 1szt-10g **(MLE)** Twarożek z koperkiem i łososiem 120g **(MLE, RYB)** Pomidor sparzony 2szt-100g	herbata b/c 250ml Chleb razowy 90g **(GLU PSZ, GLU ŻYT)** Masło porcjowane 1szt-10g **(MLE)** Twarożek z koperkiem i łososiem 120g **(MLE, RYB)** Pomidor 2szt-100g	Kakao/ herbata owocowa 250ml **(MLE)** Chleb pszenno-żytni 60g **(GLU PSZ, GLU ŻYT)** Masło porcjowane 1szt-10g **(MLE)** Twarożek z koperkiem i łososiem 120g **(MLE, RYB)** Pomidor 2szt-100g
	Śniadanie			Herbata b/c 250ml Jogurt naturalny 1szt-100g **(MLE)** Jabłko 1szt-130g	Sałatka owocowa 100g
	Obiad	Kalafiorowa 300ml **(GLU PSZ, MLE, SEL,)** Kasza gryczana 200g Schab duszony w sosie własnym 100/120ml **(GLU PSZ, MLE, SEL)** Sałatka z buraczków 150g Herbata malinowa 250ml	Kalafiorowa 300ml **(GLU PSZ, MLE, SEL,)** Kasza jęczmienna 200g **(GLU PSZ)** Schab duszony w sosie własnym 100/120ml **(GLU PSZ, MLE, SEL)** Sałatka z buraczków 150g Herbata malinowa 250ml	Kalafiorowa 300ml **(GLU PSZ, MLE, SEL,)** Kasza gryczana 200g Schab duszony w sosie własnym 100/120ml **(GLU PSZ, MLE, SEL)** Sałatka z buraczków 150g Herbata b/c 250ml	Kalafiorowa 300ml **(GLU PSZ, MLE, SEL,)** Kasza gryczana 100g Schab duszony w sosie własnym 100/120ml **(GLU PSZ, MLE, SEL)** Sałatka z buraczków 150g 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 06.11	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 pietruszką 120g **(JAJ, GOR)** Rzodkiewka 50g	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/c 250ml Chleb razowy 90g **(GLU PSZ, GLU ŻYT)** Masło porcjowane 1szt-10g **(MLE)** Pasta z jaj z ciecierzycą i pietruszką 120g **(JAJ, GOR)** 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)** Pasta z jaj z ciecierzycą i pietruszką 120g **(JAJ, GOR)** Rzodkiewka 50g
	Śniadanie			Herbata b/c 250ml Jogurt jogobella bez cukru 1szt-100g **(MLE)**	Jabłko 1szt-130g
	Obiad	Ogórkowa 300ml **(GLU PSZ, MLE, SEL,)** Ziemniaki 200g Ryba duszona w sosie pietruszkowym 100g/120ml **(RYB , GLU PSZ, MLE)** Sałatka z kapusty czerwonej 150g **(JAJ, GOR)** Herbata dzika róża/jabłko 250ml	Jarzynowa 300ml **(GLU PSZ, MLE, SEL,)** Ziemniaki 200g Ryba duszona w sosie koperkowym 100g/120ml**(RYB , GLU PSZ, SEL)** Marchew z sezamem 150g**(SEZ)** Herbata dzika róża/jabłko 250ml	Ogórkowa 300ml **(GLU PSZ, MLE, SEL,)** Ziemniaki 200g Ryba duszona w sosie pietruszkowym 100g/120ml **(RYB , GLU PSZ, MLE** Sałatka z kapusty czerwonej 150g **(JAJ, GOR)** Herbata b/c 250ml	Ogórkowa 300ml **(GLU PSZ, MLE, SEL,)** Ziemniaki 100g Kotlet rybny smażony 100g **(RYB , GLU PSZ, JAJ)** Sałatka z kapusty czerwonej 100g **(JAJ, GOR)** Herbata dzika róża/jabłko 250ml
	Podwiecek/ 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 07.11	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)** Ogórek 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)** Ogórek 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)** Ogórek 50g
	II śniadanie			Herbata b/c 250ml Jogurt naturalny 1szt-100g**(MLE)** Pomarańcza -130g	Mandarynka 1szt-100g

	Obiad	Żurek 300ml **(GLU PSZ, MLE, SEL GLU Zyt ,)** Makaron pełnoziarnisty 200g **(GLU PSZ)** Sos mięsny z soczewicą 200g **(SEL MLE, GLU PSZ,)** Surówka porowa 150g**(JAJ, GOR)** Herbata dzika róża/jabłko 250ml	Żurek 300ml **(GLU PSZ, MLE, SEL GLU Zyt ,)** Makaron penne 200g **(GLU PSZ)** Sos mięsny pomidorowy ala bolognese 200g **(SEL MLE, GLU PSZ,)** Kalafior duszony 150g Herbata dzika róża/jabłko 250ml	Żurek 300ml **(GLU PSZ, MLE, SEL GLU Zyt ,)** Makaron pełnoziarnisty 200g **(GLU PSZ)** Sos mięsny z soczewicą 200g **(SEL MLE, GLU PSZ,)** Surówka porowa 150g**(JAJ, GOR)** Herbata b/c 250ml	Żurek 300ml **(GLU PSZ, MLE, SEL GLU Zyt ,)** 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)** Pomarańcza -130g	Herbata b/c 250ml Jogurt naturalny 1szt-100g**(MLE)** Pomarańcza -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)** Pomarańcza -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 08.11	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 Skyr naturalny 1szt-150g **(MLE)**	Pomarańcza 1szt-130g
	Obiad	Kalafiorowa 300ml **(GLU PSZ, MLE, SEL,)** Kasza pęczak 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	Kalafiorowa 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	Kalafiorowa 300ml **(GLU PSZ, MLE, SEL,)** Kasza pęczak 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	Kalafiorowa 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 09.11	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 Jogurt jogobella bez cukru 1szt-150g**(MLE)**	Jogurt owocowy 1szt-100g **(MLE)**
	Obiad	Szpinakowa z ryżem 300ml **(MLE,SEL, GLU PSZ)** Kociołek chłopski z fasolą białą, pieczarkami, papryka i pieczonymi ziemniakami 300g **(GLU PSZ, JAJ, SEL, MLE)** Surówka koperkowa 150g **(JAJ, GOR)** Herbata owoce leśne 250ml	Szpinakowa z ryżem 300ml **(MLE,SEL, GLU PSZ)** Kociołek chłopski drobiowy pieczonymi ziemniakami 300g **(GLU PSZ, JAJ, SEL, MLE)** Kalafior duszony 150g Herbata owoce leśne 250ml	Szpinakowa z ziemniakami 300ml **(MLE,SEL, GLU PSZ)** Kociołek chłopski z fasolą białą, pieczarkami, papryka i pieczonymi ziemniakami 300g **(GLU PSZ, JAJ, SEL, MLE)** Surówka koperkowa 150g **(JAJ, GOR)** Herbata b/c 250ml	Szpinakowa z ryżem 300ml **(MLE,SEL, GLU PSZ)** Kociołek chłopski z fasolą białą, pieczarkami, papryka i pieczonymi ziemniakami 300g **(GLU PSZ, JAJ, SEL, MLE)** Surówka koperkowa 100g **(JAJ, GOR)** Herbata owoce leśne 250ml
	Podwieczorek/posiłek nocny	Herbata 250ml Jogurt musli i ziarna 1szt-200g **(GLU PSZ, GLU OWs, MLE, ORZ)**	Herbata 250ml Jogurt musli i ziarna 1szt-200g **(GLU PSZ, GLU OWs, MLE, ORZ)**	Chleb razowy 60g **(GLU PSZ, GLU ŻYT)** Masło 10g **(MLE)** Wędlina 40g **(SOJ)** Mix sałat 30g	Herbata 250ml Jogurt musli i ziarna 1szt-200g**(GLU PSZ, GLU OWs, MLE, ORZ)**
	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