

poniedziałek 10.08	wtorek 11.08	środa 12.08	czwartek 13.08	piątek 14.08	sobota 15.08	niedziela 16.08
śniadanie Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek homo o smaku wanilinowym 80 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Chleb Graham 30 g (GLU PSZ,)	śniadanie Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szyunkowa dębowa drobiowa Kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Sałata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 g Chleb Graham 30 g (GLU PSZ,)	śniadanie Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Dżem 25 g 2 szt Jabłko 150 g Chleb Graham 30 g (GLU PSZ,)	śniadanie Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szyunka krucha z pieca wieprzowa, parzona 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SOJ) Pomidor 80 g Chleb Graham 30 g (GLU PSZ,) Sałata zielona 20 g	śniadanie Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Ser żółty 60 g (MLE.) Pomidor 80 g Chleb Graham 30 g (GLU PSZ,) Sałata zielona 20 g	śniadanie Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW,) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ,) Tuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo.o smaku naturalnym z zieleni 80 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	śniadanie Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twarożek z koperkiem 80 g (MLE.) Rospzonka 10 g Pomidor 90 g
obiad Krem z cukinii 350 ml (MLE, SEL.) ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Eskalopka z kurczaka 100 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Fasolka szparagowa z wody* 100 g	obiad Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Łazanki z kapustą i mięs wp z łopatką 350 g (GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,) Banan 1szt. 1szt	obiad Kalafiorowa z ryżem 350 ml (MLE, SEL.) ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kotlet z ryby (Dorsz) 200 g (GLU PSZ, JAJ, RYB,) Surówka z kapusty kiszanej z olejem 100 g Warzywa po grecku (bez cukru) 200 g (GLU PSZ, SEL.)	obiad Selerowa z ziemniakami 350 ml (MLE, SEL,) Kasza jagłana na sypek 200 g Gulasz z żółtągrodz drobiowych 150 g (GLU PSZ, MLE, SEL,) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g	obiad Pomidorowa z makaronem 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kotlet schabowy 100 g (GLU PSZ, JAJ,) Kapusta zasmażana 100 g (GLU PSZ,) Bukiet warzyw gotowanych (march, kalafior, brokuł)* 100 g	obiad Jarzynowa z makaronem 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet drobiowy 120 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos pietruszkowy 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Marchew oprószana z olejem 100 g (GLU PSZ,) Fasolka szparagowa z wody* 100 g	obiad Brokułowa z ziemniakami 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (GLU JECZ,) Gulasz wołowy 175 g (GLU PSZ,) Surówka z kapusty białej z olejem b/c 150 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g
kolacja 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Tuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasztet drobiowy z kurnej półki 70 g (GLU PSZ, JAJ, SEL,) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Bulka graham-pszenna 50g 1 szt Banan 1szt.	kolacja Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Tuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z ciemnoczernicy z warzywami* 80 g (SEL,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Bulka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,)	kolacja Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Tuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 80 g (JAJ, GOR,) Ogórek kiszony 80 g Mix sałat 20 g	kolacja Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Tuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szyunkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Sałata zielona 20 g Sałatka z ryżu i brokułów 80 g	kolacja 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Tuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szyunkowa dębowa kiel. wp. gr. rozd. wędz. parzo. z dodat wody w ost. niejad 60 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	kolacja Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Bulka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Tuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser żółty 60 g (MLE.) Sałatka jarzynowa 80 g (JAJ, MLE, SEL, GOR,) Sałata zielona 20 g	kolacja Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Tuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szyunka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z pot. kaw. mięsa 80 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ,) Pomidor 80 g Sałata zielona 10 g Bulka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ZYT,)
wartości odżywcze Wartość energetyczna: 2260.09 kcal; Białko ogółem: 92.38 g; Tuszcz: 66.77 g; Kw. tł. nasy.: 13.69 g; Węglowodany ogółem: 344.12 g; W tym cukry: 94.00 g; Błonnik pok.: 31.39 g; Sól: 5.40 g;	wartości odżywcze Wartość energetyczna: 2326.40 kcal; Białko ogółem: 89.06 g; Tuszcz: 66.99 g; Kw. tł. nasy.: 20.85 g; Węglowodany ogółem: 362.59 g; W tym cukry: 84.78 g; Błonnik pok.: 31.06 g; Sól: 8.86 g;	wartości odżywcze Wartość energetyczna: 2204.08 kcal; Białko ogółem: 81.59 g; Tuszcz: 62.71 g; Kw. tł. nasy.: 17.29 g; Węglowodany ogółem: 349.65 g; W tym cukry: 83.44 g; Błonnik pok.: 28.18 g; Sól: 8.45 g;	wartości odżywcze Wartość energetyczna: 2006.81 kcal; Białko ogółem: 92.88 g; Tuszcz: 60.62 g; Kw. tł. nasy.: 17.42 g; Węglowodany ogółem: 300.40 g; W tym cukry: 36.21 g; Błonnik pok.: 25.15 g; Sól: 11.16 g;	wartości odżywcze Wartość energetyczna: 2222.11 kcal; Białko ogółem: 77.08 g; Tuszcz: 80.10 g; Kw. tł. nasy.: 26.20 g; Węglowodany ogółem: 321.98 g; W tym cukry: 64.16 g; Błonnik pok.: 31.75 g; Sól: 12.28 g;	wartości odżywcze Wartość energetyczna: 2216.44 kcal; Białko ogółem: 86.92 g; Tuszcz: 80.89 g; Kw. tł. nasy.: 25.80 g; Węglowodany ogółem: 302.65 g; W tym cukry: 40.47 g; Błonnik pok.: 35.78 g; Sól: 7.35 g;	wartości odżywcze Wartość energetyczna: 1986.73 kcal; Białko ogółem: 86.33 g; Tuszcz: 70.35 g; Kw. tł. nasy.: 29.16 g; Węglowodany ogółem: 274.83 g; W tym cukry: 56.16 g; Błonnik pok.: 29.12 g; Sól: 9.96 g;

poniedziałek 16.08	wtorek 17.08	środa 18.08	czwartek 19.08	piątek 21.08	sobota 22.08	niedziela 23.08
śniadanie Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 60 g (MLE.) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g	śniadanie Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twarożek z koperkiem 80 g (MLE.) Pomidor 90 g Roszponka 10 g	śniadanie Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szyunkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	śniadanie Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szyunkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Serek homio o smaku naturalnym z ziołami 80 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	śniadanie Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z soczewicy czerwonej 80 g Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g	śniadanie Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Ser żółty 60 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 10 g	śniadanie Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szyunkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g
obiad Fasolowa z ziemniakami 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i serem białym 350 g (GLU PSZ, MLE.) Sos bazylowy* 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z rzodkwi białej i jabłka 100 g (MLE.) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g	obiad Ogórkowa z ziemniakami 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza gryczana 250 g Gulasz wolowy 175 g (GLU PSZ.) Surówka z kapusty białej z olejem b/c 150 g	obiad Piecarkowa z makaronem 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, SO2.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet drobiowy 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Surówka z marchwi i chrzanu 100 g (MLE, SO2.) Fasolka szparagowa z wody* 100 g	obiad Krem z zielonych warzyw 350ml (SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba smażona (Dorsz) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g Bukiet jarzyn oprószony z olejem 100 g (GLU PSZ, SEL.)	obiad Koperka z ryżem 350 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Bigos 350 g (GLU PSZ, SEL, GOR.) Jabłko 1 szt	obiad Rosół z makaronem 350 ml (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Szpinak (liście) gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.)	obiad Grochowa z ziemniakami 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza gryczana 200 g Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki 100 g (MLE.) Szpinak (liście) gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.)
kolacja Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło do smarowania 10g 1 szt Jajko gotowane 1 szt (JAJ.) Szyunka zbojnicka 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	kolacja Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło do smarowania 10g 1 szt Galaretki drobiowa z uduchem z kurczaka 100 g (SEL.) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	kolacja Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Tuszczo do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paprykarz szczeniński 80 g (RYB, SOJ.) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g	kolacja Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło do smarowania 10g 1 szt Pasta z jaj z natką pietruszką i cebulą 80 g (JAJ, MLE, GOR.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Pomarańcza 150 g	kolacja Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) masło do smarowania . 10g 1 szt Parówki cieszyńskie- wed. wp. homog. wedz. parz 70 g (SOJ, SEL.) Ketchup 10 g (SEL.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	kolacja Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tuszczo do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szyunka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z pol. kaw. mięsa 60 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, SO2.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	kolacja Ogórek kiszony 80 g Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tuszczo do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z makreli wędzonej z warzywami * . 80 g (RYB, SEL.) Sałata zielona 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)
wartości odżywcze Wartość energetyczna: 2066.17 kcal; Białko ogółem: 92.67 g; Tłuszcz: 51.62 g; Kw. tł. nasy.: 16.60 g; Węglowodany ogółem: 333.86 g; W tym cukry: 55.02 g; Błonnik pok.: 35.36 g; Sól: 8.51 g;	wartości odżywcze Wartość energetyczna: 2018.44 kcal; Białko ogółem: 101.48 g; Tłuszcz: 55.18 g; Kw. tł. nasy.: 17.71 g; Węglowodany ogółem: 299.55 g; W tym cukry: 53.21 g; Błonnik pok.: 28.91 g; Sól: 9.36 g;	wartości odżywcze Wartość energetyczna: 1981.12 kcal; Białko ogółem: 84.95 g; Tłuszcz: 48.80 g; Kw. tł. nasy.: 14.83 g; Węglowodany ogółem: 320.22 g; W tym cukry: 74.47 g; Błonnik pok.: 27.68 g; Sól: 9.63 g;	wartości odżywcze Wartość energetyczna: 2259.08 kcal; Białko ogółem: 83.33 g; Tłuszcz: 71.56 g; Kw. tł. nasy.: 17.89 g; Węglowodany ogółem: 345.67 g; W tym cukry: 88.81 g; Błonnik pok.: 32.84 g; Sól: 5.95 g;	wartości odżywcze Wartość energetyczna: 2222.11 kcal; Białko ogółem: 77.08 g; Tłuszcz: 80.10 g; Kw. tł. nasy.: 26.20 g; Węglowodany ogółem: 321.98 g; W tym cukry: 64.16 g; Błonnik pok.: 31.75 g; Sól: 12.28 g;	wartości odżywcze Wartość energetyczna: 2384.56 kcal; Białko ogółem: 134.08 g; Tłuszcz: 90.96 g; Kw. tł. nasy.: 34.68 g; Węglowodany ogółem: 277.71 g; W tym cukry: 51.14 g; Błonnik pok.: 23.14 g; Sól: 11.32 g;	wartości odżywcze Wartość energetyczna: 2614.38 kcal; Białko ogółem: 108.75 g; Tłuszcz: 96.80 g; Kw. tł. nasy.: 27.22 g; Węglowodany ogółem: 342.28 g; W tym cukry: 35.15 g; Błonnik pok.: 34.42 g; Sól: 9.80 g;