

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-10 do dnia 2025-03-16 KUCHNIA BISKUPIEC

		BIS- MAL Podstawowa	BIS- MAL Cukrzycowa
2025-03-10 poniedziałek	Śniadanie	Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobiona, parzona w osłonce niejadalnej 30 g (GLU PSZ, SOJ. MLE, GLU OW.) Pasta jajeczno-brokulowa + 50 g (JAJ.) Ogórek kiszony 80 g Sałata strzępiasta czerwona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 150 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobiona, parzona w osłonce niejadalnej 30 g (GLU PSZ, SOJ. MLE, GLU OW.) Pasta jajeczno-brokulowa + 50 g (JAJ.) Ogórek kiszony 80 g Sałata strzępiasta czerwona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN		Kanapka z twarożkiem i sałata (chleb razowy 60g, margaryna 5g, twarożek 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.)
	Obiad	Zupa kalafiorowa z ziemniakami + 400 g (SOJ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Gulasz z ciecierzycą, pieczarkami, papryką i cukinią + 150 g (GLU PSZ, SEL.) Fasolka szparagowa żółta + 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa kalafiorowa z ziemniakami + 400 g (SOJ, MLE, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Gulasz z ciecierzycą, pieczarkami, papryką i cukinią + 150 g (GLU PSZ, SEL.) Fasolka szparagowa żółta + 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD		Kisiel o smaku cytrynowym b/c 150 ml
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna 100g 1 szt (GLU PSZ, MLE.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek ziarnisty naturalny 50 g (MLE.) Szynka zielonogórska- wp. parzona 30 g (SOJ.) Pomidor 90 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 150 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek ziarnisty naturalny 50 g (MLE.) Szynka zielonogórska- wp. parzona 30 g (SOJ.) Pomidor 90 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
PN	Ciasteczko kokosowe miękkie ciasteczko miąższ kokosowy + migdał 50 g 1 szt (ORZ, może zawierać: OZI, MLE, SEZ.)	Kanapka z szynką i pomidorem (chleb razowy 60g, margaryna 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ.)	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-10 do dnia 2025-03-16 KUCHNIA BISKUPIEC

		BIS- MAL Podstawowa	BIS- MAL Cukrzycowa
2025-03-11 wtorek	Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Bułka pszenna 100g 1 szt (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pasta z tuńczykiem i natką pietruszki + 50 g (GLUPSZ, RYB, MLE.) Rzodkiew biała - tarta 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pasta z tuńczykiem i natką pietruszki + 50 g (GLUPSZ, RYB, MLE.) Rzodkiew biała - tarta 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN		Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt
	Obiad	Zupa krem z pomidorów + 400 ml (SOJ, SEL.) Grzanki pszenne + 10 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kotlet wieprzowy mielony + 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Surówka z białej kapusty z koperkiem b/c + 100 g Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa krem z pomidorów + 400 ml (SOJ, SEL.) Grzanki pszenne + 10 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet wieprzowy + 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos własny dieta + 100 g (SOJ.) Surówka z białej kapusty z koperkiem b/c + 100 g Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna 100g 1 szt (GLU PSZ, MLE.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Paszтет wieprzowy z żurawiną + 50 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.) Twarożek z natką pietruszki + 50 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 30 g Twarożek z natką pietruszki + 50 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)
PN	Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ.)	Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ.)	

		BIS- MAL Podstawowa	BIS- MAL Cukrzycowa
2025-03-12 środa	Śniadanie	Owsianka z jabłkami 250 g (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Kiełbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego 30 g (SOJ, MLE.) Pomidor 90 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 30 g (SOJ.) Pomidor 90 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN		Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE.) Pomarańcza 1 szt. 1 szt
	Obiad	Zupa wielowarzywna z zacierką + 400 ml (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Filet z kurczaka pieczony w posypce curry dieta + 100 g Sos dyniowy + 100 g (MLE.) Surówka z marchwi i jabłka b/c + 100 g Szpinak gotowany z olejem + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa wielowarzywna z zacierką + 400 ml (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Filet z kurczaka pieczony w posypce curry dieta + 100 g Sos dyniowy + 100 g (MLE.) Surówka z marchwi i jabłka b/c + 100 g Szpinak gotowany z olejem + 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD		Słupki papryki czerwonej + 100 g Dip jogurtowo-ziolowy + 30 g (MLE.)
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna 100g 1 szt (GLU PSZ, MLE.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Ser żółty 30 g (MLE.) Szynka Królewiecka- kiełbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Ser żółty 30 g (MLE.) Szynka Królewiecka- kiełbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
PN	Przecier owocowy jabłko-mango 100g 1 szt	Kanapka z twarożkiem i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, twarożek 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.)	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-10 do dnia 2025-03-16 KUCHNIA BISKUPIEC

		BIS- MAL Podstawowa	BIS- MAL Cukrzycowa
2025-03-13 czwartek	Śniadanie	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT ,) Bułka pszenna 100g 1 szt (GLU PSZ, MLE ,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Hummus paprykowy + 50 g (SEZ ,) Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatk mięsa wp 30 g (SOJ, MLE ,) Ogórek kiszony 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE ,) Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (GLUPSZ, GLU ŻYT ,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Hummus paprykowy + 50 g (SEZ ,) Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatk mięsa wp 30 g (SOJ, MLE ,) Ogórek kiszony 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN		Jabłko 150 g Kanapka z serem żółtym i pomidorem (chleb razowy 60g, margaryna 5g, ser żółty 25g, pomidor 15g) 1 szt (GLUPSZ, MLE ,)
	Obiad	Zupa szpinakowa z ziemniakami + 400 ml (SOJ, SEL ,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Surówka z rzepy, ogórka kiszzonego i rukoli + 100 g Kalafor gotowany + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami + 400 ml (SOJ, SEL ,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Surówka z rzepy, ogórka kiszzonego i rukoli + 100 g Kalafor gotowany + 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD		Maślanka z płatkami owsianymi 150 ml (MLE, GLU OW ,)
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT ,) Bułka pszenna 100g 1 szt (GLU PSZ, MLE ,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek ziarnisty naturalny 50 g (MLE ,) Szynka Familijna wieprzowa, z dodatkiem wody i białka wp z połączonych kawałków mięsa 35 g (SOJ, MLE ,) Pomidor 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (GLUPSZ, GLU ŻYT ,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek ziarnisty naturalny 50 g (MLE ,) Szynka Familijna wieprzowa, z dodatkiem wody i białka wp z połączonych kawałków mięsa 35 g (SOJ, MLE ,) Pomidor 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
PN	Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-10 do dnia 2025-03-16 KUCHNIA BISKUPIEC

		BIS- MAL Podstawowa	BIS- MAL Cukrzycowa
2025-03-14 piątek	Śniadanie	Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Twarożek brzoskwinowy (dieta) + 50 g (MLE.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE.) Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Twarożek + 50 g (MLE.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN		Kefir 2% tł 150 ml (MLE.) Mandarynka 1 szt
	Obiad	Zupa ryżowa + 400 g (SOJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Morszczuk na parze 100g + 100 g (RYB.) Sos chrzanowy + 100 g (MLE, SO2.) Surówka z czerwonej kapusty b/c + 100 g (MLE.) Cukinia gotowana + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa ryżowa + 400 g (SOJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Morszczuk na parze 100g + 100 g (RYB.) Sos chrzanowy + 100 g (MLE, SO2.) Surówka z czerwonej kapusty b/c + 100 g (MLE.) Cukinia gotowana + 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD		Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem b/c 150 ml
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna 100g 1 szt (GLU PSZ, MLE.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z jaj z natką pietruszki + 50 g (JAJ, MLE.) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z jaj z natką pietruszki + 50 g (JAJ, MLE.) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
PN	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (MLE.)		

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-10 do dnia 2025-03-16 KUCHNIA BISKUPIEC

		BIS- MAL Podstawowa	BIS- MAL Cukrzycowa
2025-03-15 sobota	Śniadanie	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna 100g 1 szt (GLU PSZ, MLE.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Galaretką drobiowa z udźca z cytryną dieta + 150 g Szynka zielonogórska- wp. parzona 30 g (SOJ.) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Galaretką drobiowa z udźca z cytryną dieta + 150 g Szynka zielonogórska- wp. parzona 30 g (SOJ.) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN		Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE.)
	Obiad	Zupa krem z selera + 400 ml (SOJ, MLE, SEL.) Grzanki pszenne + 10 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ.) Kasza gryczana 200 g Kociołek z kurczaka meksykański + 150 g (MLE.) Surówka z marchwi, jabłka, selera, papryki b/c + 100 g (SEL.) Bukiet warzyw gotowanych + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa krem z selera + 400 ml (SOJ, MLE, SEL.) Grzanki pszenne + 10 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ.) Kasza gryczana 200 g Potrawka z kurczaka + 150 g (GLU PSZ, SEL.) Surówka z marchwi, jabłka, selera, papryki b/c + 100 g (SEL.) Bukiet warzyw gotowanych + 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna 100g 1 szt (GLU PSZ, MLE.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta twarogowa z pieczoną papryką + 50 g (MLE, GOR, SOJ.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g Ogórek kiszony 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta twarogowa z pieczoną papryką + 50 g (MLE, GOR, SOJ.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g Ogórek kiszony 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Przecier owocowo-warzywny jabłko-marchewka 100g 1 szt	Kanapka z jajkiem i sałatą (chleb razowy 60g, margaryna 5g, jajko 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.)

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-10 do dnia 2025-03-16 KUCHNIA BISKUPIEC

		BIS- MAL Podstawowa	BIS- MAL Cukrzycowa
2025-03-16 niedziela	Śniadanie	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Sałatka a'la caprese + 150 g (MLE.) Kiełbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego 30 g (SOJ, MLE.) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza jęczmienna na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL, GLU JECZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Sałatka a'la caprese + 150 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN		Jabłko 1 szt 1 szt Kanapka z szynką i ogórkiem (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, ogórek 15g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.)
	Obiad	Zupa krem z zielonych warzyw + 400 ml (SOJ, SEL.) Kluski śląskie + 200 g (JAJ.) Szynka pieczona w plastrach + 100 g Sos jarzynowy dieta + 100 g (MLE.) Buraki tarte na ciepło + 100 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c + 100 g Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa krem z zielonych warzyw + 400 ml (SOJ, SEL.) Kluski śląskie + 200 g (JAJ.) Szynka pieczona w plastrach + 100 g Sos jarzynowy dieta + 100 g (MLE.) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c + 100 g Cukinia gotowana + 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD		Sałatka z kalafiora, oliwy i koperku + 150 g
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna 100g 1 szt (GLU PSZ, MLE.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Parówki z szynki-kiełbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 90 g Ketchup 10 g (SEL.) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 30 g Sałata lodowa z pomidorami i olejem + 100 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek a'la homogenizowany z ziołami 50 g (MLE.) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 30 g Sałata lodowa z pomidorami i olejem + 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
PN	Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	

Oznaczenia wskaźników odż.:

Wartość energetyczna - Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal],

Białko ogółem - Białko ogółemwg rozp. 1169/2011,

Tłuszcz - Tłuszcz,

Węglowodany ogółem - Węglowodany ogółem,

Sól - Sól,

K - Potas,

Kw. tł. nasy. - Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem,

Błonnik pok. - Błonnik pokarmowy,

- % energii z białka,

Ener. z T - % energii z tłuszczu,

- % energii z węglowodanów,

Ener. z Bł. - % energii z błonnika,

W tym cukry - w tym cukry,

WW - WW,