

		W-wa- BAN 1 Podstawowa	W-wa- BAN 2 Łatwostrawna
2026-01-09 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 100 g Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</u>) Kalafior gotowany* 100 g Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
	Obiad	Krem z dyni * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Grzanki pszenne () 20 g (<u>GLU PSZ,</u>) Ryba smażona (Miruna) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Krem z dyni * (bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Grzanki pszenne () 20 g (<u>GLU PSZ,</u>) Pulpet rybno-warzywny* (Miruna) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL,</u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Szpinak gotowany z olejem* 250 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (<u>MLE,</u>) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 20 g Pomarańcza 1 szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
	PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2371.51 kcal; Białko ogółem: 101.66 g; Tłuszcz: 77.92 g; Kw. tł. nasy.: 22.85 g; Węglowodany ogółem: 332.45 g; W tym cukry: 85.01 g; Błonnik pok.: 39.98 g; Sól: 5.98 g;	Wartość energetyczna: 2213.73 kcal; Białko ogółem: 94.99 g; Tłuszcz: 69.43 g; Kw. tł. nasy.: 21.95 g; Węglowodany ogółem: 313.68 g; W tym cukry: 66.09 g; Błonnik pok.: 31.33 g; Sól: 6.12 g;

		W-wa- BAN 1 Podstawowa	W-wa- BAN 2 Łatwostrawna
2026-01-10 sobota	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka od Teścia- wędzonka wieprzowa, parzona z dodaną wodą 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Pomidorki koktajlowe 100 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 20 g Pomidorki koktajlowe 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	Obiad	Grochowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Wątróbka drobiowa duszona w sosie własnym 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kluski śląskie* 200 g (<u>JAJ.</u>) Surówka z ogórka kiszzonego, pomidora i cebuli z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL.</u>) Gulasz wieprzowy. 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kluski śląskie* 200 g (<u>JAJ.</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 250 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	Kolacja	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 60 g (<u>SOJ.</u>) Rzodkiew biała rozdrobniona 100 g Salata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 60 g (<u>SOJ.</u>) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 100 g (<u>SEL.</u>) Salata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
	PN	Mus jabłko, mango, banan, jagły 100g 1 g	
		Wartość energetyczna: 2174.38 kcal; Białko ogółem: 93.40 g; Tłuszcz: 75.85 g; Kw. tł. nasy.: 26.30 g; Węglowodany ogółem: 293.50 g; W tym cukry: 46.19 g; Błonnik pok.: 33.27 g; Sól: 10.01 g;	Wartość energetyczna: 2276.59 kcal; Białko ogółem: 90.14 g; Tłuszcz: 85.50 g; Kw. tł. nasy.: 28.29 g; Węglowodany ogółem: 297.98 g; W tym cukry: 57.04 g; Błonnik pok.: 28.49 g; Sól: 8.01 g;

2026-01-11 niedziela		W-wa- BAN 1 Podstawowa	W-wa- BAN 2 Łatwostrawna
	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 20 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE,</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pasta warzywna* 100 g (<u>SEL,</u>) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	Obiad	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udziec z kurczaka pieczony b/k b/s 100 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka Colesław b/c 200 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udziec z kurczaka pieczony b/k b/s 100 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 250 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z twarogu i ryby got.(miruna) z koperkiem 100 g (<u>RYB, MLE.</u>) Sałatka z pomidorów z cebulką i olejem 100 g Sałata zielona 20 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z twarogu i ryby got.(miruna) z koperkiem 100 g (<u>RYB, MLE.</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 20 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
	PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE.</u>)	
	Wartość energetyczna: 2183.54 kcal; Białko ogółem: 108.79 g; Tłuszcz: 71.33 g; Kw. tł. nasy.: 26.22 g; Węglowodany ogółem: 291.85 g; W tym cukry: 85.23 g; Błonnik pok.: 31.46 g; Sól: 7.36 g;		Wartość energetyczna: 2128.45 kcal; Białko ogółem: 109.89 g; Tłuszcz: 63.95 g; Kw. tł. nasy.: 24.70 g; Węglowodany ogółem: 292.22 g; W tym cukry: 75.76 g; Błonnik pok.: 29.18 g; Sól: 8.17 g;

		W-wa- BAN 1 Podstawowa	W-wa- BAN 2 Łatwostrawna
2026-01-12 poniedziałek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 60 g (<u>SOJ,</u>) Rzodkiew biała rozdrobniona 100 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 60 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 200 g Sos jogurtowy z twarogiem b/c 100 g (<u>MLE,</u>) Mus z jabłek () b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ryż na sypko 200 g Sos jogurtowy z twarogiem b/c 100 g (<u>MLE,</u>) Mus z jabłek () b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE,</u>) Ogórek kiszony 100 g Rozsponka 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE,</u>) Pasta warzywna z brokułem* 100 g (<u>SEL,</u>) Rozsponka 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
	PN	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt	
		Wartość energetyczna: 1910.73 kcal; Białko ogółem: 81.47 g; Tłuszcz: 50.98 g; Kw. tł. nasy.: 20.18 g; Węglowodany ogółem: 295.32 g; W tym cukry: 37.03 g; Błonnik pok.: 29.31 g; Sól: 9.95 g;	Wartość energetyczna: 1969.42 kcal; Białko ogółem: 79.15 g; Tłuszcz: 54.43 g; Kw. tł. nasy.: 20.36 g; Węglowodany ogółem: 301.87 g; W tym cukry: 38.04 g; Błonnik pok.: 24.15 g; Sól: 8.56 g;

		W-wa- BAN 1 Podstawowa	W-wa- BAN 2 Łatwostrawna
2026-01-13 wtorek	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Bułka graham-pszena 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 100 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Pasta z kalafiora z natką pietruszki 100 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
	Obiad	Jarzynowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Filet z kurczaka pieczony 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka wykwinna z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Filet z kurczaka pieczony 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Marchew gotowana z olejem* 250 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 100 g (<u>SOJ.</u>) Papryka świeża 100 g Salata lodowa 20 g Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 100 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g Salata lodowa 20 g Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
	PN	Bułka maślana 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)	
		Wartość energetyczna: 2497.06 kcal; Białko ogółem: 121.71 g; Tłuszcz: 91.12 g; Kw. tł. nasy.: 21.37 g; Węglowodany ogółem: 313.37 g; W tym cukry: 45.57 g; Błonnik pok.: 33.13 g; Sól: 5.48 g;	Wartość energetyczna: 2399.23 kcal; Białko ogółem: 117.75 g; Tłuszcz: 80.59 g; Kw. tł. nasy.: 20.44 g; Węglowodany ogółem: 313.27 g; W tym cukry: 41.38 g; Błonnik pok.: 28.06 g; Sól: 6.66 g;

		W-wa- BAN 1 Podstawowa	W-wa- BAN 2 Łatwostrawna
2026-01-14 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 100 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Pomarańcza 1 szt. 1 szt Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 100 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Banan 1szt. 1 szt Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszzonej * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza gryczana 200 g Surówka z marchwi i chrzanu b/c 200 g (<u>MLE, SOZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Kalafiorowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 250 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (<u>RYB, SEL.</u>) Ogórek kiszony 100 g Rukola 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (<u>RYB, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Rukola 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
	PN	Galaretka z owocami bez dodatku cukru 123g 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2332.63 kcal; Białko ogółem: 99.26 g; Tłuszcz: 66.62 g; Kw. tł. nasy.: 22.46 g; Węglowodany ogółem: 352.35 g; W tym cukry: 78.77 g; Błonnik pok.: 39.22 g; Sól: 8.40 g;	Wartość energetyczna: 2378.03 kcal; Białko ogółem: 94.03 g; Tłuszcz: 64.44 g; Kw. tł. nasy.: 19.93 g; Węglowodany ogółem: 369.74 g; W tym cukry: 91.03 g; Błonnik pok.: 31.00 g; Sól: 7.25 g;

		W-wa- BAN 1 Podstawowa	W-wa- BAN 2 Łatwostrawna
2026-01-15 czwartek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 100 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
	Obiad	Krem z zielonych warzyw 400 ml (<u>SEL,</u>) Grzanki pszenne () 20 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos boloński z mięsa wieprz łop* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Makaron 250 g (<u>GLU PSZ,</u>) Surówka z rzodkwi białej i jabłka () 200 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Krem z zielonych warzyw 400 ml (<u>SEL,</u>) Grzanki pszenne () 20 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos boloński z mięsa wieprz łop* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Makaron 250 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 250 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	Kolacja	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Paszтет z fasoli* 100 g (<u>JAJ,</u>) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Kurczak zapiekany-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony, zapiekany z dod. biał. mleka w osłonce niejadalnej. 60 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL,</u>) Sałata zielona 20 g Buraczki gotowane plastry 100 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
	PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE,</u>)	
		Wartość energetyczna: 2546.61 kcal; Białko ogółem: 100.45 g; Tłuszcz: 93.54 g; Kw. tł. nasy.: 30.33 g; Węglowodany ogółem: 345.12 g; W tym cukry: 55.90 g; Błonnik pok.: 39.25 g; Sól: 6.54 g;	Wartość energetyczna: 2370.24 kcal; Białko ogółem: 101.60 g; Tłuszcz: 82.75 g; Kw. tł. nasy.: 24.77 g; Węglowodany ogółem: 311.50 g; W tym cukry: 43.24 g; Błonnik pok.: 21.74 g; Sól: 9.59 g;

		W-wa- BAN 1 Podstawowa	W-wa- BAN 2 Łatwostrawna
2026-01-16 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka graham-pszena 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb razowy żytnio-pszeny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 100 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
	Obiad	Krupnik jęczmienny z ziemniakami* 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ,</u>) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (<u>RYB,</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL, GLU JECZ,</u>) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (<u>RYB,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Warzywa po grecku* 250 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszeny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Ogórek kiszony 100 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
	PN	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2091.25 kcal; Białko ogółem: 97.29 g; Tłuszcz: 66.58 g; Kw. tł. nasy.: 21.82 g; Węglowodany ogółem: 288.06 g; W tym cukry: 65.19 g; Błonnik pok.: 31.30 g; Sól: 8.26 g;	Wartość energetyczna: 2163.11 kcal; Białko ogółem: 96.74 g; Tłuszcz: 65.19 g; Kw. tł. nasy.: 21.57 g; Węglowodany ogółem: 307.00 g; W tym cukry: 76.45 g; Błonnik pok.: 27.32 g; Sól: 5.79 g;

		W-wa- BAN 1 Podstawowa	W-wa- BAN 2 Łatwostrawna
2026-01-17 sobota	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab pieczony 80 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</u>) Papryka świeża 100 g Mix sałat 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab pieczony 80 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Mix sałat 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>MLE, SEL.</u>) Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą 200 g (<u>SEL.</u>) Ryż na sypko z kurkumą 200 g Surówka z marchwi z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Potrawka drobiowa 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko z kurkumą 200 g Buraczki gotowane 250 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 100 g Surówka z rzodkwi i czarnuszki 100 g Ketchup 30 g (<u>SEL.</u>) Salata zielona 20 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidorki koktajlowe 100 g Salata zielona 20 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
	PN	Ciasto drożdżowe b/c 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	
		Wartość energetyczna: 2532.35 kcal; Białko ogółem: 95.95 g; Tłuszcz: 95.94 g; Kw. tł. nasy.: 34.67 g; Węglowodany ogółem: 303.64 g; W tym cukry: 46.12 g; Błonnik pok.: 34.18 g; Sól: 8.89 g;	Wartość energetyczna: 2261.61 kcal; Białko ogółem: 106.64 g; Tłuszcz: 57.28 g; Kw. tł. nasy.: 24.85 g; Węglowodany ogółem: 312.31 g; W tym cukry: 46.11 g; Błonnik pok.: 26.11 g; Sól: 8.12 g;

		W-wa- BAN 1 Podstawowa	W-wa- BAN 2 Łatwostrawna
2026-01-18 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</u>) Pomidor 100 g Salata zielona 20 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</u>) Cukinia grillowana z ziołami* 100 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	Obiad	Zupa krem z pomidorów + 400 g (<u>SOJ, SEL.</u>) wieprzowina szarpana (schab) 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Grzanki pszenne () 20 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Zupa krem z pomidorów + 400 g (<u>SOJ, SEL.</u>) wieprzowina szarpana (schab) 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 250 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Grzanki pszenne () 20 g (<u>GLU PSZ.</u>)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
	PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2166.97 kcal; Białko ogółem: 101.79 g; Tłuszcz: 75.62 g; Kw. tł. nasy.: 21.29 g; Węglowodany ogółem: 284.18 g; W tym cukry: 59.87 g; Błonnik pok.: 36.81 g; Sól: 9.02 g;	Wartość energetyczna: 2291.83 kcal; Białko ogółem: 99.65 g; Tłuszcz: 84.91 g; Kw. tł. nasy.: 20.69 g; Węglowodany ogółem: 296.44 g; W tym cukry: 58.91 g; Błonnik pok.: 35.96 g; Sól: 9.99 g;

Oznaczenia alergenów:

GLU PSZ - Zboża zawierające gluten pszeniczny,
SKO - Skorupiaki i pochodne,
JAJ - Jaja i pochodne,
RYB - Ryby i pochodne,
OZI - Orzeszki ziemne i pochodne,
SOJ - Soja i pochodne,
MLE - Mleko i pochodne wraz z laktozą,
ORZ - Orzechy: włoskie, laskowe, pekan, nerkowce, pistacje, migdały,
SEL - Seler i pochodne,
GOR - Gorczyca i produkty pochodne,
SEZ - Nasiona sezamu i pochodne,
S02 - Dwutlenek siarki / siarczyny,
ŁUB - Łubin i produkty pochodne,
MCK - Mięczaki i pochodne,
MLE b/LAK - Mleko i pochodne bez laktozy,
GLU ŻYT - Zboża zawierające gluten żytni,
GLU OW - Zboża zawierające gluten owsiany,
GLU JĘCZ - Zboża zawierające gluten jęczmienny,

Oznaczenia wskaźników odż.:

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