

		W-wa- ŻiW 1 Podstawowa	W-wa- ŻiW 2 Łatwostrawna
2026-01-10 sobota	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb żytni razowy 60 g (<u>GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN	Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Mandarynka 150 g	
	Obiad	Grochowa z ziemniakami * 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Gulasz wieprzowy z warzywami- dieta 120 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kasza bulgur 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * 300 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Gulasz wieprzowy z warzywami- dieta 120 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kasza bulgur 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb żytni razowy 60 g (<u>GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, parzona z wodą dodaną. 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR,</u>) Rzodkiew biała plastry 70 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, parzona z wodą dodaną. 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR,</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Chąłka 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)	
		Wartość energetyczna: 2200.01 kcal; Białko ogółem: 105.30 g; Tłuszcz: 63.50 g; Kw. tł. nasy.: 16.78 g; Węglowodany ogółem: 312.52 g; W tym cukry: 47.77 g; Błonnik pok.: 26.87 g; Sól: 8.10 g;	Wartość energetyczna: 1999.61 kcal; Białko ogółem: 96.46 g; Tłuszcz: 59.60 g; Kw. tł. nasy.: 16.39 g; Węglowodany ogółem: 276.54 g; W tym cukry: 48.08 g; Błonnik pok.: 19.68 g; Sól: 7.32 g;

		W-wa- ŻiW 1 Podstawowa	W-wa- ŻiW 2 Łatwostrawna
2026-01-11 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb żytni razowy 60 g (GLU ŻYT,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 60 g (SOJ,) Papryka świeża 70 g Sałata zielona 10 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (MLE,)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 60 g (SOJ,) Pomidor 70 g Sałata zielona 10 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (MLE,)
	II ŚN	Galaretka jogurtowa o smaku truskawkowym 200 g (MLE,) Biszkopty b/ml 30 g (GLU PSZ, JAJ,)	
	Obiad	Rosół z makaronem * 300 ml (GLU PSZ, SEL,) udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 150 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Surówka Colesław z olejem (bez mleka) b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 300 ml (GLU PSZ, SEL,) udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 150 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Dynia duszona z olejem* 150 g (GLU PSZ,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb żytni razowy 60 g (GLU ŻYT,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 100 g (MLE,) Pomidor 70 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 100 g (MLE,) Pomidor 70 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Jabłko 150 g	
		Wartość energetyczna: 2313.22 kcal; Białko ogółem: 115.41 g; Tłuszcz: 81.94 g; Kw. tł. nasy.: 22.17 g; Węglowodany ogółem: 289.28 g; W tym cukry: 48.46 g; Błonnik pok.: 23.18 g; Sól: 7.56 g;	Wartość energetyczna: 2113.70 kcal; Białko ogółem: 113.75 g; Tłuszcz: 66.46 g; Kw. tł. nasy.: 21.15 g; Węglowodany ogółem: 270.86 g; W tym cukry: 46.13 g; Błonnik pok.: 19.44 g; Sól: 6.88 g;

		W-wa- ŻiW 1 Podstawowa	W-wa- ŻiW 2 Łatwostrawna
2026-01-12 poniedziałek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb żytni razowy 60 g (<u>GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, parzona z wodą dodaną. 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR,</u>) Ogórek kiszony 70 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, parzona z wodą dodaną. 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR,</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN	Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘC,</u>) Banan 150 g	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Banan 150 g
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Pierogi z serem - chłodzone 250 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Mus z jabłek prażonych z cynamonem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Pierogi z serem - chłodzone 250 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Mus z jabłek prażonych z cynamonem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb żytni razowy 60 g (<u>GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2281.54 kcal; Białko ogółem: 87.78 g; Tłuszcz: 46.12 g; Kw. tł. nasy.: 14.79 g; Węglowodany ogółem: 387.59 g; W tym cukry: 110.67 g; Błonnik pok.: 27.16 g; Sól: 8.08 g;	Wartość energetyczna: 2180.95 kcal; Białko ogółem: 83.65 g; Tłuszcz: 44.46 g; Kw. tł. nasy.: 14.47 g; Węglowodany ogółem: 369.66 g; W tym cukry: 111.16 g; Błonnik pok.: 21.63 g; Sól: 5.88 g;

		W-wa- ŻiW 1 Podstawowa	W-wa- ŻiW 2 Łatwostrawna
2026-01-13 wtorek	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb żytni razowy 60 g (<u>GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać:</u> <u>JAJ, SEL, GOR,</u>) Rzodkiew biała plastry 70 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać:</u> <u>JAJ, SEL, GOR,</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II SN	Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE,</u>) Ciasto drożdżowe 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,</u>)	
	Obiad	Jarzynowa z zacierką *-dieta 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 80 g Sos pietruszkowy (bez mleka)* 80 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c 150 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką *-dieta 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 80 g Sos pietruszkowy (bez mleka)* 80 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Marchew gotowana z olejem* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb żytni razowy 60 g (<u>GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek a'la homogenizowany 100 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 70 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek a'la homogenizowany 100 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Pomarańcza 1 szt. 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2030.52 kcal; Białko ogółem: 98.47 g; Tłuszcz: 56.29 g; Kw. tł. nasy.: 19.79 g; Węglowodany ogółem: 294.67 g; W tym cukry: 63.14 g; Błonnik pok.: 28.63 g; Sól: 7.52 g;	Wartość energetyczna: 1926.06 kcal; Białko ogółem: 94.78 g; Tłuszcz: 54.53 g; Kw. tł. nasy.: 19.57 g; Węglowodany ogółem: 274.70 g; W tym cukry: 64.37 g; Błonnik pok.: 25.42 g; Sól: 6.58 g;

		W-wa- ŻiW 1 Podstawowa	W-wa- ŻiW 2 Łatwostrawna
2026-01-14 środa	Śniadanie	Płatki kukurydziane 30 g Mleko 250 ml (MLE₁) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT₁) Chleb żytni razowy 60 g (GLU ŻYT₁) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 60 g (SOJ₁) Pomidorki koktajlowe 70 g Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Płatki kukurydziane 30 g Mleko 250 ml (MLE₁) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT₁) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ₁) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 60 g (SOJ₁) Pomidorki koktajlowe 70 g Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II SN	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE₁) Jabłko 150 g	
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszonej * 300 ml (GLU PSZ, SEL₁, GOR₁) Kotlet mielony wieprzowy 80 g (GLU PSZ, JAJ₁) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (GLU JĘCZ₁) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 300 ml (GLU PSZ, SEL₁) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (GLU PSZ, JAJ₁) Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL₁) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (GLU JĘCZ₁) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT₁) Chleb żytni razowy 60 g (GLU ŻYT₁) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (RYB, SEL₁) Ogórek kiszony 70 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT₁) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ₁) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (RYB, SEL₁) Pomidor 70 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Podpłomyki b/c 30 g (GLU PSZ, MLE₁)	
		Wartość energetyczna: 2260.78 kcal; Białko ogółem: 93.23 g; Tłuszcz: 66.71 g; Kw. tł. nasy.: 16.10 g; Węglowodany ogółem: 331.98 g; W tym cukry: 42.94 g; Błonnik pok.: 28.72 g; Sól: 9.83 g;	Wartość energetyczna: 1994.75 kcal; Białko ogółem: 89.65 g; Tłuszcz: 44.32 g; Kw. tł. nasy.: 13.53 g; Węglowodany ogółem: 319.01 g; W tym cukry: 44.43 g; Błonnik pok.: 26.19 g; Sól: 7.50 g;

		W-wa- ŻiW 1 Podstawowa	W-wa- ŻiW 2 Łatwostrawna
2026-01-15 czwartek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb żytni razowy 60 g (GLU ŻYT,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 60 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,) Pomidor 70 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 60 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,) Pomidor 70 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II SN	Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE,) Banan 150 g	
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami * 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Sos boloński z mięsa wieprz łop* 150 g (GLU PSZ, SEL,) Makaron 150 g (GLU PSZ,) Surówka z rzodkwi białej i jabłka 150 g (MLE,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami * 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Sos boloński z mięsa wieprz łop* 150 g (GLU PSZ, SEL,) Makaron 150 g (GLU PSZ,) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb żytni razowy 60 g (GLU ŻYT,) Paszтет z fasoli* 90 g (JAJ,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Papryka świeża 70 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 60 g (SOJ,) Pomidor 70 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2271.39 kcal; Białko ogółem: 95.55 g; Tłuszcz: 63.65 g; Kw. tł. nasy.: 17.40 g; Węglowodany ogółem: 346.86 g; W tym cukry: 77.56 g; Błonnik pok.: 32.95 g; Sól: 5.68 g;	Wartość energetyczna: 1949.48 kcal; Białko ogółem: 94.43 g; Tłuszcz: 50.74 g; Kw. tł. nasy.: 14.67 g; Węglowodany ogółem: 286.58 g; W tym cukry: 69.27 g; Błonnik pok.: 17.25 g; Sól: 6.74 g;

		W-wa- ŻiW 1 Podstawowa	W-wa- ŻiW 2 Łatwostrawna
2026-01-16 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb żytni razowy 60 g (GLU ŻYT,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Twarożek 100 g (MLE,) Pomidorki koktajlowe 70 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Twarożek 100 g (MLE,) Pomidorki koktajlowe 70 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE,) Biszkopty b/ml 30 g (GLU PSZ, JAJ,)	
	Obiad	Krupnik jęczmienny z ziemniakami*() 300 ml (MLE, SEL, GLU JĘCZ,) Ryba pieczona (Miruna) 80 g (RYB,) Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Surówka z kapusty kiszonej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami*() 300 ml (MLE, SEL, GLU JĘCZ,) Ryba pieczona (Miruna) 80 g (RYB,) Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Warzywa po grecku* 150 g (GLU PSZ, SEL,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb żytni razowy 60 g (GLU ŻYT,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g (JAJ, MLE,) Pomidor 70 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g (JAJ, MLE,) Pomidor 70 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Mandarynka 150 g	
		Wartość energetyczna: 2053.35 kcal; Białko ogółem: 96.29 g; Tłuszcz: 59.47 g; Kw. tł. nasy.: 18.94 g; Węglowodany ogółem: 292.85 g; W tym cukry: 42.57 g; Błonnik pok.: 22.54 g; Sól: 6.35 g;	Wartość energetyczna: 1978.07 kcal; Białko ogółem: 95.40 g; Tłuszcz: 54.65 g; Kw. tł. nasy.: 18.54 g; Węglowodany ogółem: 285.42 g; W tym cukry: 49.18 g; Błonnik pok.: 21.51 g; Sól: 5.17 g;

		W-wa- ŻiW 1 Podstawowa	W-wa- ŻiW 2 Łatwostrawna
2026-01-17 sobota	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb żytni razowy 60 g (GLU ŻYT,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 60 g (SOJ,) Ogórek kiszony 70 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 60 g (SOJ,) Pomidor 70 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE,) Bułka maślana 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE,)	
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami * 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Kociółek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g (SEL,) Ryż na sypko 150 g Surówka z marchwi z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami * 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g (GLU PSZ, SEL,) Ryż na sypko 150 g Buraczki gotowane b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb żytni razowy 60 g (GLU ŻYT,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Sałatka z makaronu i tuńczyka - dieta () 150 g (GLU PSZ, RYB, MLE,) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Sałatka z makaronu i tuńczyka - dieta () 150 g (GLU PSZ, RYB, MLE,) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Banan 150 g	
		Wartość energetyczna: 2115.39 kcal; Białko ogółem: 78.85 g; Tłuszcz: 50.53 g; Kw. tł. nasy.: 12.19 g; Węglowodany ogółem: 347.90 g; W tym cukry: 59.33 g; Błonnik pok.: 26.87 g; Sól: 8.85 g;	Wartość energetyczna: 2039.85 kcal; Białko ogółem: 85.20 g; Tłuszcz: 45.27 g; Kw. tł. nasy.: 12.19 g; Węglowodany ogółem: 332.98 g; W tym cukry: 63.47 g; Błonnik pok.: 22.62 g; Sól: 6.81 g;

		W-wa- ŻiW 1 Podstawowa	W-wa- ŻiW 2 Łatwostrawna
2026-01-18 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb żytni razowy 60 g (GLU ŻYT,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR,) Rzodkiew biała plastry 70 g Sałata zielona 10 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (MLE,)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR,) Pomidor 70 g Sałata zielona 10 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (MLE,)
	II ŚN	Galaretka jogurtowa o smaku truskawkowym 200 g (MLE,) Podpłomyki b/c 30 g (GLU PSZ, MLE,)	
	Obiad	Pomidorowa z zacierką * 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Bitka schabowa duszona 80 g (GLU PSZ,) Sos własny 80 ml (GLU PSZ, SEL,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką * 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Bitka schabowa duszona 80 g (GLU PSZ,) Sos własny 80 ml (GLU PSZ, SEL,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g (SEL,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb żytni razowy 60 g (GLU ŻYT,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek a'la homogenizowany 100 g (MLE,) Pomidor 70 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek a'la homogenizowany 100 g (MLE,) Pomidor 70 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Jabłko 150 g	
		Wartość energetyczna: 2031.18 kcal; Białko ogółem: 98.84 g; Tłuszcz: 55.13 g; Kw. tł. nasy.: 17.53 g; Węglowodany ogółem: 293.36 g; W tym cukry: 46.48 g; Błonnik pok.: 23.27 g; Sól: 6.10 g;	Wartość energetyczna: 1984.07 kcal; Białko ogółem: 96.25 g; Tłuszcz: 57.51 g; Kw. tł. nasy.: 17.50 g; Węglowodany ogółem: 277.82 g; W tym cukry: 49.38 g; Błonnik pok.: 20.92 g; Sól: 5.78 g;

		W-wa- ŻiW 1 Podstawowa	W-wa- ŻiW 2 Łatwostrawna
2026-01-19 poniedziałek	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb żytni razowy 60 g (GLU ŻYT,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Ogórek kiszony 70 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Pomidor 70 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN	Koktajl truskawkowy* 200 ml (MLE,) Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘC,)	Koktajl truskawkowy* 200 ml (MLE,) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g
	Obiad	Fasolowa z ziemniakami * 300 ml (GLU PSZ, SEL,) Naleśniki z serem 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Mus z truskawek* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami*() 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Kluski leniwe z serem 250 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, ORZ, GOR, SEZ,) Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE,) Mus z truskawek* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb żytni razowy 60 g (GLU ŻYT,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pomidor 70 g Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 60 g (SOJ,) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ,) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 60 g (SOJ,) Pomidor 70 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Pomarańcza 1 szt. 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2511.78 kcal; Białko ogółem: 99.90 g; Tłuszcz: 62.59 g; Kw. tł. nasy.: 18.83 g; Węglowodany ogółem: 399.00 g; W tym cukry: 109.21 g; Błonnik pok.: 32.50 g; Sól: 8.48 g;	Wartość energetyczna: 2251.66 kcal; Białko ogółem: 84.58 g; Tłuszcz: 54.02 g; Kw. tł. nasy.: 20.74 g; Węglowodany ogółem: 364.16 g; W tym cukry: 110.09 g; Błonnik pok.: 22.32 g; Sól: 7.80 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,
SO2 - 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,