

		W-wa- ŻiW 1 Podstawowa	W-wa- ŻiW 2 Łatwostrawna
2025-12-31 środa	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 Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać:</u> <u>JAJ, SEL, GOR,</u>) Papryka świeża 70 g Rukola 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 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 Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Ciasto drożdżowe 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,</u>)	
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u> <u>SEL,</u>) Łazanki z kapustą i kielbasą 350 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u> <u>GOR,</u>) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u> <u>SEL,</u>) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLU</u> <u>PSZ, SEL,</u>) Makaron 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Brokuł gotowany* 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 Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g (<u>MLE,</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 Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Jabłko 150 g	
		Wartość energetyczna: 2316.55 kcal; Białko ogółem: 92.10 g; Tłuszcz: 79.28 g; Kw. tł. nasy.: 24.84 g; Węglowodany ogółem: 321.02 g; W tym cukry: 54.19 g; Błonnik pok.: 28.05 g; Sól: 8.63 g;	Wartość energetyczna: 2031.03 kcal; Białko ogółem: 92.24 g; Tłuszcz: 61.51 g; Kw. tł. nasy.: 18.04 g; Węglowodany ogółem: 286.68 g; W tym cukry: 48.01 g; Błonnik pok.: 22.45 g; Sól: 6.11 g;

		W-wa- ŻiW 1 Podstawowa	W-wa- ŻiW 2 Łatwostrawna
2026-01-01 czwartek	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 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>) 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 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>) Pomidor 70 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II SN	Koktajl truskawkowy* b/c 200 ml (<u>MLE,</u>) Babka piaskowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI,</u>)	
	Obiad	Krupnik jęczmienny z ziemniakami* 300 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ,</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 80 g Sos bazyliowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami* 300 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ,</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 80 g Sos bazyliowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Dyńia duszona z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) 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 Paszтет z ciecierzycy * 100 g (<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 Pasta z tofu i marchewki 100 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Mandarynka 150 g	
		Wartość energetyczna: 2255.79 kcal; Białko ogółem: 91.08 g; Tłuszcz: 71.00 g; Kw. tł. nasy.: 16.25 g; Węglowodany ogółem: 320.99 g; W tym cukry: 66.95 g; Błonnik pok.: 29.74 g; Sól: 9.61 g;	Wartość energetyczna: 1979.04 kcal; Białko ogółem: 86.93 g; Tłuszcz: 53.77 g; Kw. tł. nasy.: 15.13 g; Węglowodany ogółem: 295.28 g; W tym cukry: 75.31 g; Błonnik pok.: 23.76 g; Sól: 5.93 g;

		W-wa- ŻiW 1 Podstawowa	W-wa- ŻiW 2 Łatwostrawna
2026-01-02 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 Serek a'la homogenizowany 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 Serek a'la homogenizowany 100 g (MLE,) Pomidorki koktajlowe 70 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN	Kakao z mlekiem b/c 250 ml (MLE,) Chalka 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE,)	
	Obiad	Kalafiorowa z ryżem * 300 ml (MLE, SEL,) Ryba smażona (Miruna) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Surówka żydowska z olejem b/c () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem * 300 ml (MLE, SEL,) Ryba pieczona (Miruna) 80 g (RYB,) Sos majerankowy * 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 Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Rukola 10 g	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 Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Pomarańcza 1 szt. 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2153.24 kcal; Białko ogółem: 97.66 g; Tłuszcz: 66.91 g; Kw. tł. nasy.: 20.92 g; Węglowodany ogółem: 298.38 g; W tym cukry: 63.67 g; Błonnik pok.: 23.17 g; Sól: 6.81 g;	Wartość energetyczna: 1979.98 kcal; Białko ogółem: 96.80 g; Tłuszcz: 55.11 g; Kw. tł. nasy.: 19.84 g; Węglowodany ogółem: 282.89 g; W tym cukry: 70.46 g; Błonnik pok.: 22.31 g; Sól: 5.52 g;

		W-wa- ŻiW 1 Podstawowa	W-wa- ŻiW 2 Łatwostrawna
2026-01-03 sobota	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, 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 Ser żółty 60 g (<u>MLE,</u>) Papryka świeża 70 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, 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 Twarożek 100 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Banan 150 g	
	Obiad	Selerowa z ziemniakami * 300 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Gulasz z udźca kurczaka z warzywami 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 Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wieprz 150 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wieprz - dieta 150 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2348.90 kcal; Białko ogółem: 82.30 g; Tłuszcz: 76.85 g; Kw. tł. nasy.: 25.26 g; Węglowodany ogółem: 343.73 g; W tym cukry: 80.04 g; Błonnik pok.: 26.22 g; Sól: 7.15 g;	Wartość energetyczna: 2069.41 kcal; Białko ogółem: 80.84 g; Tłuszcz: 53.84 g; Kw. tł. nasy.: 15.30 g; Węglowodany ogółem: 323.75 g; W tym cukry: 81.62 g; Błonnik pok.: 22.92 g; Sól: 5.26 g;

		W-wa- ŻiW 1 Podstawowa	W-wa- ŻiW 2 Łatwostrawna
2026-01-04 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,) Rzodkiewka 70 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)	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,) Pomidorki koktajlowe 70 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)
	II ŚN	Galaretki jogurtowa o smaku truskawkowym 200 g (MLE,) Biskopki b/ml 30 g (GLU PSZ, JAJ,)	
	Obiad	Pomidorowa z makaronem * 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Bitka schabowa duszona 80 g (GLU PSZ,) Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Bitka schabowa duszona 80 g (GLU PSZ,) Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g 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,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Twarożek 100 g (MLE,) Dżem 10 g 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 Twarożek 100 g (MLE,) Dżem 10 g Pomidor 70 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Jabłko	150 g
		Wartość energetyczna: 2069.11 kcal; Białko ogółem: 97.47 g; Tłuszcz: 54.78 g; Kw. tł. nasy.: 16.57 g; Węglowodany ogółem: 307.34 g; W tym cukry: 51.24 g; Błonnik pok.: 25.06 g; Sól: 6.20 g;	Wartość energetyczna: 1938.01 kcal; Białko ogółem: 96.51 g; Tłuszcz: 50.53 g; Kw. tł. nasy.: 16.34 g; Węglowodany ogółem: 278.17 g; W tym cukry: 43.37 g; Błonnik pok.: 15.93 g; Sól: 5.59 g;

		W-wa- ŻiW 1 Podstawowa	W-wa- ŻiW 2 Łatwostrawna
2026-01-05 poniedziałek	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 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	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 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 SN	Podpłomyki b/c 30 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Banan 150 g	
	Obiad	Brokułowa z ryżem * 300 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Naleśniki z serem 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Mus z truskawek* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem * 300 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Kluski leniwe z serem 250 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, ORZ, GOR, SEZ,</u>) Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE,</u>) Mus z truskawek* 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 Pasta z twarogu i makreli wędzonej** 100 g (<u>RYB, MLE,</u>) Papryka świeża 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 Pasta z twarogu i ryby got.(miruna) z koperkiem 100 g (<u>RYB, MLE,</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE,</u>)	
		Wartość energetyczna: 2508.87 kcal; Białko ogółem: 104.22 g; Tłuszcz: 68.82 g; Kw. tł. nasy.: 24.43 g; Węglowodany ogółem: 378.44 g; W tym cukry: 111.61 g; Błonnik pok.: 22.92 g; Sól: 7.14 g;	Wartość energetyczna: 2281.34 kcal; Białko ogółem: 96.85 g; Tłuszcz: 59.66 g; Kw. tł. nasy.: 25.96 g; Węglowodany ogółem: 346.01 g; W tym cukry: 107.63 g; Błonnik pok.: 17.15 g; Sól: 7.57 g;

		W-wa- ŻiW 1 Podstawowa	W-wa- ŻiW 2 Łatwostrawna
2026-01-06 wtorek	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 Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</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 Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN	Galaretka jogurtowa o smaku cytrynowym 200 g (<u>MLE,</u>) Wafle ryżowe 30 g	
	Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> <u>SO2,</u>) Szynka wieprzowa pieczona 80 g Sos koperkowy *(bez mleka) 80 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Makaron 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Szynka wieprzowa pieczona 80 g Sos koperkowy *(bez mleka) 80 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Makaron 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Dynia z wody 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 Piers 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	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 Piers 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
	PN	Jabłko 150 g	
		Wartość energetyczna: 2034.42 kcal; Białko ogółem: 92.37 g; Tłuszcz: 47.75 g; Kw. tł. nasy.: 15.45 g; Węglowodany ogółem: 317.66 g; W tym cukry: 40.47 g; Błonnik pok.: 22.12 g; Sól: 6.96 g;	Wartość energetyczna: 1936.50 kcal; Białko ogółem: 90.92 g; Tłuszcz: 42.74 g; Kw. tł. nasy.: 15.07 g; Węglowodany ogółem: 302.46 g; W tym cukry: 48.28 g; Błonnik pok.: 20.43 g; Sól: 5.56 g;

		W-wa- ŻiW 1 Podstawowa	W-wa- ŻiW 2 Łatwostrawna
2026-01-07 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW,</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 Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 20 g (<u>SOJ,</u>) Ser mozzarella kulki 30 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 70 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW,</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 Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 20 g (<u>SOJ,</u>) Ser mozzarella kulki 30 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 70 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN	Ciasto drożdżowe 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,</u>) Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE,</u>)	
	Obiad	Zupa z soczewicy i ziemniakami * 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kotlet pożarski-drobiowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Ćwikła z jabłkiem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grysikowa z ziemniakami* 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Ćwikła z jabłkiem b/c 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 Ser żółty 60 g (<u>MLE,</u>) Rzodkiew biała plastry 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	Mandarynka 150 g	
		Wartość energetyczna: 2425.67 kcal; Białko ogółem: 99.93 g; Tłuszcz: 88.51 g; Kw. tł. nasy.: 33.89 g; Węglowodany ogółem: 321.77 g; W tym cukry: 55.58 g; Błonnik pok.: 30.03 g; Sól: 7.99 g;	Wartość energetyczna: 1949.26 kcal; Białko ogółem: 88.63 g; Tłuszcz: 54.43 g; Kw. tł. nasy.: 22.97 g; Węglowodany ogółem: 286.16 g; W tym cukry: 58.02 g; Błonnik pok.: 22.26 g; Sól: 6.13 g;

W-wa- ŻiW 1 Podstawowa		W-wa- ŻiW 2 Łatwostrawna	
2026-01-08 czwartek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, 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 Pasta z twarogu i cebuli 100 g (<u>MLE,</u>) Ogórek kiszony 70 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, 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 Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 70 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Podpłomyki b/c 30 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)	
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u>) Leczo z drobiem-dieta * 300 g Ryż na sypko 150 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Leczo z drobiem-dieta * 300 g Ryż na sypko 150 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 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 Parówki wieprzowo-ciełęce homogenizowane, wędzone, parzone 100 g (<u>GOR, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GLU OW,</u>) Sałatka jarzynowa* 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Ketchup 10 g (<u>SEL,</u>)	Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Parówki wieprzowo-ciełęce homogenizowane, wędzone, parzone 100 g (<u>GOR, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GLU OW,</u>) Sałatka jarzynowa* dieta 100 g (<u>MLE, SEL,</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt	
Wartość energetyczna: 2371.83 kcal; Białko ogółem: 96.31 g; Tłuszcz: 54.46 g; Kw. tł. nasy.: 22.22 g; Węglowodany ogółem: 335.52 g; W tym cukry: 55.11 g; Błonnik pok.: 24.80 g; Sól: 8.79 g;		Wartość energetyczna: 2203.60 kcal; Białko ogółem: 94.91 g; Tłuszcz: 45.79 g; Kw. tł. nasy.: 20.81 g; Węglowodany ogółem: 314.92 g; W tym cukry: 55.12 g; Błonnik pok.: 21.92 g; Sól: 6.49 g;	

		W-wa- ŻiW 1 Podstawowa	W-wa- ŻiW 2 Łatwostrawna
2026-01-09 piątek	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 Ser żółty 60 g (MLE,) Pomidorki koktajlowe 70 g Mix sałat 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 Twarożek 100 g (MLE,) Pomidorki koktajlowe 70 g Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN	Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (MLE,) Chrupki kukurydziane 20 g	
	Obiad	Krem z dyni i marchwi* 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Grzanki pszenne () 20 g (GLU PSZ,) Ryba smażona (Miruna) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krem z dyni i marchwi*() 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Grzanki pszenne () 20 g (GLU PSZ,) Pieczeń z ryby mielonej (Miruna) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB,) Sos pietruszkowy (bez mleka)* 80 ml (GLU PSZ,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Szpinak gotowany 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 jaj z natką pietruszki - 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 natką pietruszki - dieta 100 g (JAJ, MLE,) Pomidor 70 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Gruszka 150 g	Jabłko 150 g
		Wartość energetyczna: 2375.56 kcal; Białko ogółem: 97.22 g; Tłuszcz: 82.34 g; Kw. tł. nasy.: 29.21 g; Węglowodany ogółem: 325.22 g; W tym cukry: 71.88 g; Błonnik pok.: 29.57 g; Sól: 7.28 g;	Wartość energetyczna: 2050.93 kcal; Białko ogółem: 93.30 g; Tłuszcz: 59.82 g; Kw. tł. nasy.: 19.15 g; Węglowodany ogółem: 295.34 g; W tym cukry: 69.44 g; Błonnik pok.: 25.19 g; Sól: 5.67 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,