

		W-wa- ŻiW 1 Podstawowa	W-wa- ŻiW 2 Łatwostrawna	W-wa- ŻiW 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- ŻiW Niskosodowa/Bezsolna	W-wa- ŻiW Wysokokaloryczna /Odżywcza
2026-01-20 wtorek	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 Szynka szkolna- wp. parzona 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Rzodkiew biała plastry 70 g Sałata zielona 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 Szynka szkolna- wp. parzona 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb żytni razowy 60 g (<u>GLU ŻYT,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka szkolna- wp. parzona 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Rzodkiew biała plastry 70 g Sałata zielona 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>) Chleb żytni razowy 60 g (<u>GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Filet z kurczaka gotowany (bez soli) 60 g Rzodkiew biała plastry 70 g Sałata zielona 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>) Chleb żytni razowy 60 g (<u>GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Hummus 50 g (<u>SEZ,</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Rzodkiew biała plastry 70 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Jabłko 150 g		Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Jabłko 150 g Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 5 g (<u>SOJ, MLE,</u>) Ser żółty 20 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 20 g	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Jabłko 150 g	Jabłko 150 g Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Bitka z szynki wieprzowej duszona 80 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos meksykański z fasolą 80 g (<u>GLU PSZ,</u>) Ryż na sypko 150 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami* 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Bitka z szynki wieprzowej duszona 80 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ryż na sypko 150 g Buraczki gotowane b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Bitka z szynki wieprzowej duszona 80 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos meksykański z fasolą 80 g (<u>GLU PSZ,</u>) Ryż na sypko (brązowy) 150 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (bez soli) * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Bitka z szynki wieprzowej duszona (bez soli) 80 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos meksykański z fasolą (bez soli) 80 g (<u>GLU PSZ,</u>) Ryż na sypko (bez soli) 150 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c (bez soli) 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Bitka z szynki wieprzowej duszona 80 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos meksykański z fasolą 80 g (<u>GLU PSZ,</u>) Ryż na sypko 150 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Wafle ryżowe 30 g Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 5 g (<u>SOJ, MLE,</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (<u>SOJ,</u>) Sałata zielona 10 g		Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Wafle ryżowe 30 g
	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 Twarożek ze szczypiorkiem 100 g (<u>MLE,</u>) Pomidorki koktajlowe 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 Twarożek 100 g (<u>MLE,</u>) Pomidorki koktajlowe 70 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb żytni razowy 60 g (<u>GLU ŻYT,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Twarożek ze szczypiorkiem 100 g (<u>MLE,</u>) Pomidorki koktajlowe 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>) Chleb żytni razowy 60 g (<u>GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Twarożek ze szczypiorkiem (bez soli) 100 g (<u>MLE,</u>) Pomidorki koktajlowe 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>) Chleb żytni razowy 60 g (<u>GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Twarożek ze szczypiorkiem 100 g (<u>MLE,</u>) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, parzona z wodą dodaną. 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR,</u>) Pomidorki koktajlowe 70 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt		Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 5 g (<u>SOJ, MLE,</u>) Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Sałata zielona 10 g	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt	Kopytka ziemniaczane * 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Sos pieczarkowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)
			Wartość energetyczna: 2073.29 kcal; Białko ogółem: 95.86 g; Tłuszcz: 58.24 g; Kw. tł. nasy.: 19.32 g; Węglowodany ogółem: 298.73 g; W tym cukry: 65.28 g; Błonnik pok.: 21.06 g; Sól: 8.24 g;	Wartość energetyczna: 1987.79 kcal; Białko ogółem: 95.92 g; Tłuszcz: 52.99 g; Kw. tł. nasy.: 18.83 g; Węglowodany ogółem: 289.89 g; W tym cukry: 67.44 g; Błonnik pok.: 18.72 g; Sól: 6.20 g;	Wartość energetyczna: 2545.38 kcal; Białko ogółem: 117.10 g; Tłuszcz: 77.77 g; Kw. tł. nasy.: 27.94 g; Węglowodany ogółem: 350.27 g; W tym cukry: 57.02 g; Błonnik pok.: 26.47 g; Sól: 13.33 g;	Wartość energetyczna: 2106.47 kcal; Białko ogółem: 105.57 g; Tłuszcz: 56.96 g; Kw. tł. nasy.: 18.76 g; Węglowodany ogółem: 300.67 g; W tym cukry: 65.87 g; Błonnik pok.: 21.73 g; Sól: 5.01 g;

		W-wa- ŻiW 1 Podstawowa	W-wa- ŻiW 2 Łatwostrawna	W-wa- ŻiW 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- ŻiW Niskosodowa/Bezsolna	W-wa- ŻiW Wysokokaloryczna /Odżywcza
2026-01-21 środa	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>) Papryka świeża 70 g Mix салат 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 200 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 Mix салат 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb żytni razowy 60 g (<u>GLU ŻYT</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Papryka świeża 70 g Mix салат 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml	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>) Papryka świeża 70 g Mix салат 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml	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 Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Papryka świeża 70 g Mix салат 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml
	II ŚN	Galaretka jogurtowa o smaku truskawkowym 200 g (<u>MLE</u>) Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>)		Galaretka jogurtowa o smaku truskawkowym 200 g (<u>MLE</u>) Paluszki słone 30 g (<u>GLU PSZ, GLU JECZ</u>) Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU ŻYT</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Piersz gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 20 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Pomidor 20 g	Galaretka jogurtowa o smaku truskawkowym 200 g (<u>MLE</u>) Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>)	
	Obiad	Pieczarkowa z makaronem * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, S02</u>) Kotlet pożarski-drobiowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Pulpet drobiowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pieczarkowa z makaronem * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, S02</u>) Pulpet drobiowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pieczarkowa z makaronem (bez soli)* 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, S02</u>) Kotlet pożarski-drobiowy (bez soli) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane (bez soli) 150 g Fasolka szparagowa z wody (bez soli)* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pieczarkowa z makaronem * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, S02</u>) Kotlet pożarski-drobiowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Jabłko 150 g Chrupki kukurydziane 20 g Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU ŻYT</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Twarożek 50 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 10 g		Banan 150 g Paluszki słone 30 g (<u>GLU PSZ, GLU JECZ</u>)
	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 rybno- warzywny (Morszczuk) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Ogórek kiszony 70 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 200 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 Paszтет rybno- warzywny (Morszczuk) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml	Chleb żytni razowy 60 g (<u>GLU ŻYT</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Paszтет rybno- warzywny (Morszczuk) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Ogórek kiszony 70 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml	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 rybno- warzywny (Morszczuk) (bez soli) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml	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 rybno- warzywny (Morszczuk) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) 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 200 ml
	PN	Banan 150 g		Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU ŻYT</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Kurczak zapiekany-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony, zapiekany z dod. biał. mleka w osłonce niejadalnej. 20 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL</u>) Sałata zielona 10 g	Banan 150 g	Knedle ze śliwką* 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Śmietana 18 % tł 30 g (<u>MLE</u>)
		Wartość energetyczna: 2260.87 kcal; Białko ogółem: 92.59 g; Tłuszcz: 60.95 g; Kw. tł. nasy.: 15.73 g; Węglowodany ogółem: 340.98 g; W tym cukry: 58.15 g; Błonnik pok.: 21.14 g; Sól: 8.19 g;	Wartość energetyczna: 2045.74 kcal; Białko ogółem: 90.71 g; Tłuszcz: 48.15 g; Kw. tł. nasy.: 14.62 g; Węglowodany ogółem: 321.26 g; W tym cukry: 57.83 g; Błonnik pok.: 21.53 g; Sól: 5.77 g;	Wartość energetyczna: 2477.94 kcal; Białko ogółem: 111.72 g; Tłuszcz: 63.16 g; Kw. tł. nasy.: 19.75 g; Węglowodany ogółem: 372.36 g; W tym cukry: 47.04 g; Błonnik pok.: 22.82 g; Sól: 11.87 g;	Wartość energetyczna: 2285.06 kcal; Białko ogółem: 93.78 g; Tłuszcz: 61.14 g; Kw. tł. nasy.: 15.78 g; Węglowodany ogółem: 346.51 g; W tym cukry: 61.38 g; Błonnik pok.: 22.97 g; Sól: 5.49 g;	Wartość energetyczna: 2921.58 kcal; Białko ogółem: 124.54 g; Tłuszcz: 87.44 g; Kw. tł. nasy.: 29.55 g; Węglowodany ogółem: 415.94 g; W tym cukry: 73.36 g; Błonnik pok.: 24.44 g; Sól: 11.45 g;

		W-wa- ŻiW 1 Podstawowa	W-wa- ŻiW 2 Łatwostrawna	W-wa- ŻiW 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- ŻiW Niskosodowa/Bezsolna	W-wa- ŻiW Wysokokaloryczna /Odżywcza
2026-01-22 czwartek	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 Serek a'la homogenizowany 100 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 200 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 Serek a'la homogenizowany 100 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 60 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Serek a'la homogenizowany 100 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml	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 Serek a'la homogenizowany 100 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb żytni razowy 60 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek a'la homogenizowany 100 g (<u>MLE.</u>) 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 200 ml
	II ŚN	Ciasto drożdżowe 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>) Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<u>MLE.</u>)		Ciasto drożdżowe b/c 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 5 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Pasta z soczewicy czerwonej 50 g Słupki z marchewki 20 g	Ciasto drożdżowe 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>) Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<u>MLE.</u>)	
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Fasolka po bretońsku 200 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Sałatka szwedzka z olejem b/c 150 g (<u>GOR.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Fasolka po bretońsku 200 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Sałatka szwedzka z olejem b/c 150 g (<u>GOR.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami (bez soli) * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wp i warzywami (bez soli)* 300 g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Sos pomidorowy (bez soli) 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia pieczona z olejem (bez soli)* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Fasolka po bretońsku 200 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Sałatka szwedzka z olejem b/c 150 g (<u>GOR.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Mandarynka 150 g Wafle ryżowe 30 g Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 5 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Pomidor 20 g		Wafle ryżowe 30 g Mandarynka 150 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 60 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Sałatka jarzynowa* 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 200 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 Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałatka jarzynowa* dieta 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml	Chleb żytni razowy 60 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, 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>) Sałatka jarzynowa* 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml	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 gotowany (bez soli) 60 g Sałatka jarzynowa* (bez soli) 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml	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 Tofu 100 g (<u>SOJ.</u>) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałatka jarzynowa* 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml
	PN	Mandarynka 150 g		Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 5 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 10 g	Mandarynka 150 g	Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 200 g Sos jogurtowy naturalny 80 g (<u>MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 2133.67 kcal; Białko ogółem: 83.71 g; Tłuszcz: 65.68 g; Kw. tł. nasy.: 20.28 g; Węglowodany ogółem: 312.68 g; W tym cukry: 44.90 g; Błonnik pok.: 27.37 g; Sól: 10.30 g;	Wartość energetyczna: 2088.37 kcal; Białko ogółem: 93.64 g; Tłuszcz: 63.01 g; Kw. tł. nasy.: 19.29 g; Węglowodany ogółem: 298.87 g; W tym cukry: 48.72 g; Błonnik pok.: 26.57 g; Sól: 6.09 g;	Wartość energetyczna: 2672.89 kcal; Białko ogółem: 104.89 g; Tłuszcz: 78.63 g; Kw. tł. nasy.: 25.21 g; Węglowodany ogółem: 380.49 g; W tym cukry: 48.87 g; Błonnik pok.: 31.28 g; Sól: 13.08 g;	Wartość energetyczna: 2252.76 kcal; Białko ogółem: 101.25 g; Tłuszcz: 73.78 g; Kw. tł. nasy.: 22.05 g; Węglowodany ogółem: 305.00 g; W tym cukry: 47.84 g; Błonnik pok.: 25.41 g; Sól: 5.45 g;	Wartość energetyczna: 2769.50 kcal; Białko ogółem: 116.32 g; Tłuszcz: 81.75 g; Kw. tł. nasy.: 24.15 g; Węglowodany ogółem: 401.75 g; W tym cukry: 57.62 g; Błonnik pok.: 29.56 g; Sól: 12.78 g;

	W-wa- ŻiW 1 Podstawowa	W-wa- ŻiW 2 Łatwostrawna	W-wa- ŻiW 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- ŻiW Niskosodowa/Bezsolna	W-wa- ŻiW Wysokokaloryczna /Odżywcza
2026-01-23 piątek	Śniadanie	Kasza manna 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 Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE,</u>) Rzodkiew biała plastry 70 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kasza manna 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 Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb żytni razowy 60 g (<u>GLU ŻYT,</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 Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE,</u>) Rzodkiew biała plastry 70 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kasza manna 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 Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE,</u>) Rzodkiew biała plastry 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>) Jabłko 150 g	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 5 g (<u>SOJ, MLE,</u>) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, parzona z wodą dodaną. 20 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR,</u>) Sałata zielona 10 g	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Jabłko 150 g	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Jabłko 1 szt 1 szt
	Obiad	Szpinakowa z zacierką * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kotlet z ryby (Miruna) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Pulpet rybny (Miruna) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kotlet z ryby (Miruna) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kotlet z ryby (Miruna) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD		Ciasto drożdżowe b/c 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Gruszka 150 g Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 5 g (<u>SOJ, MLE,</u>) Ser żółty 20 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 10 g		Chalka 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 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 jaj z natką pietruszki - dieta 100 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Pomidor 70 g Roszponka 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 jaj z natką pietruszki - dieta 100 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Pomidor 70 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	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 jaj z natką pietruszki - dieta (bez soli) 100 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Pomidor 70 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	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: JAJ, SEL, GOR,</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 100 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Pomidor 70 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Chalka 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)	Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 5 g (<u>SOJ, MLE,</u>) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 20 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR,</u>) Sałata zielona 10 g	Chalka 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)	Kluski śląskie* 200 g (<u>JAJ,</u>) Sos bazylkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>)
		Wartość energetyczna: 2066.46 kcal; Białko ogółem: 92.26 g; Tłuszcz: 64.70 g; Kw. tł. nasy.: 18.42 g; Węglowodany ogółem: 285.87 g; W tym cukry: 51.01 g; Błonnik pok.: 22.01 g; Sól: 6.74 g;	Wartość energetyczna: 1978.43 kcal; Białko ogółem: 93.31 g; Tłuszcz: 61.92 g; Kw. tł. nasy.: 17.98 g; Węglowodany ogółem: 271.39 g; W tym cukry: 50.68 g; Błonnik pok.: 21.61 g; Sól: 5.66 g;	Wartość energetyczna: 2605.24 kcal; Białko ogółem: 110.07 g; Tłuszcz: 82.04 g; Kw. tł. nasy.: 26.62 g; Węglowodany ogółem: 347.22 g; W tym cukry: 63.72 g; Błonnik pok.: 25.73 g; Sól: 9.98 g;	Wartość energetyczna: 2066.46 kcal; Białko ogółem: 92.26 g; Tłuszcz: 64.70 g; Kw. tł. nasy.: 18.42 g; Węglowodany ogółem: 285.87 g; W tym cukry: 51.01 g; Błonnik pok.: 22.01 g; Sól: 5.64 g;
		Wartość energetyczna: 2781.11 kcal; Białko ogółem: 121.39 g; Tłuszcz: 83.87 g; Kw. tł. nasy.: 26.17 g; Węglowodany ogółem: 392.58 g; W tym cukry: 84.20 g; Błonnik pok.: 25.46 g; Sól: 10.44 g;			

		W-wa- ŻiW 1 Podstawowa	W-wa- ŻiW 2 Łatwostrawna	W-wa- ŻiW 6 z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- ŻiW Niskosodowa/Bezsolna	W-wa- ŻiW Wysokokaloryczna /Odżywcza
2026-01-24 sobota	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</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>) Ogórek kiszony 70 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</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	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb żytni razowy 60 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, 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>) Ogórek kiszony 70 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</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 gotowany (bez soli) 60 g Pomidor 70 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</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>) Twarożek z ziołami 100 g (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 70 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN	Koktajl truskawkowy* 200 ml (<u>MLE.</u>) Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)		Koktajl truskawkowy* b/c 200 ml (<u>MLE.</u>) Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Twarożek z ziołami 50 g (<u>MLE.</u>) Rzodkiew biała plastry 20 g	Koktajl truskawkowy* 200 ml (<u>MLE.</u>) Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	
	Obiad	Koperkowa z ryżem * 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz wieprzowy z warzywami 120 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml			Koperkowa z ryżem (bez soli)* 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz wieprzowy z warzywami (bez soli) 120 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane (bez soli) 150 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c (bez soli) 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem * 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz wieprzowy z warzywami 120 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD					Ciastka różne 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>) Banan 150 g
	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 soczewicy * 100 g (<u>JAJ.</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 Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, parzona z wodą dodaną. 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</u>) Pomidor 70 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb żytni razowy 60 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Paszтет z soczewicy * 100 g (<u>JAJ.</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>) Chleb żytni razowy 60 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Paszтет z soczewicy * (bez soli) 100 g (<u>JAJ.</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>) 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>) Paszтет z soczewicy * 100 g (<u>JAJ.</u>) Pomidor 70 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Sałata zielona 10 g
	PN	Banan 150 g			Banan 150 g	Naleśniki z serem 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Smietana 18 % tł 30 g (<u>MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 2289.37 kcal; Białko ogółem: 89.44 g; Tłuszcz: 66.37 g; Kw. tł. nasy.: 17.44 g; Węglowodany ogółem: 345.92 g; W tym cukry: 77.20 g; Błonnik pok.: 27.59 g; Sól: 8.71 g;	Wartość energetyczna: 1966.78 kcal; Białko ogółem: 85.93 g; Tłuszcz: 52.09 g; Kw. tł. nasy.: 17.04 g; Węglowodany ogółem: 301.22 g; W tym cukry: 77.55 g; Błonnik pok.: 24.19 g; Sól: 7.96 g;	Wartość energetyczna: 2671.29 kcal; Białko ogółem: 113.32 g; Tłuszcz: 83.13 g; Kw. tł. nasy.: 23.60 g; Węglowodany ogółem: 379.14 g; W tym cukry: 56.58 g; Błonnik pok.: 33.22 g; Sól: 11.53 g;	Wartość energetyczna: 2360.73 kcal; Białko ogółem: 98.69 g; Tłuszcz: 69.44 g; Kw. tł. nasy.: 18.76 g; Węglowodany ogółem: 347.68 g; W tym cukry: 79.41 g; Błonnik pok.: 28.29 g; Sól: 5.46 g;	Wartość energetyczna: 3183.68 kcal; Białko ogółem: 140.74 g; Tłuszcz: 102.37 g; Kw. tł. nasy.: 33.19 g; Węglowodany ogółem: 436.79 g; W tym cukry: 102.33 g; Błonnik pok.: 29.16 g; Sól: 11.23 g;

		W-wa- ŻiW 1 Podstawowa	W-wa- ŻiW 2 Łatwostrawna	W-wa- ŻiW 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- ŻiW Niskosodowa/Bezsolna	W-wa- ŻiW Wysokokaloryczna /Odżywcza
2026-01-25 niedziela	Śniadanie	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 dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Rzodkiew biała plastry 70 g Sałata zielona 10 g Kakao z mlekiem b/c 250 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 Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 70 g Sałata zielona 10 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE.</u>)	Chleb żytni razowy 60 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Rzodkiew biała plastry 70 g Sałata zielona 10 g Kakao z mlekiem b/c 250 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 gotowany (bez soli) 60 g Rzodkiew biała plastry 70 g Sałata zielona 10 g Kakao z mlekiem b/c 250 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 Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Rzodkiew biała plastry 70 g Sałata zielona 10 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE.</u>)
	II ŚN	Galaretka jogurtowa o smaku cytrynowym 200 g (<u>MLE.</u>) Wafle ryżowe 30 g		Galaretka jogurtowa o smaku cytrynowym 200 g (<u>MLE.</u>) Wafle ryżowe 30 g Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 20 g	Galaretka jogurtowa o smaku cytrynowym 200 g (<u>MLE.</u>) Wafle ryżowe 30 g	
	Obiad	Rosół z makaronem * 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 150 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 150 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 150 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem (bez soli)* 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) udziec z kurczaka pieczony z/k z/s (bez soli) 150 g Ziemniaki z koperkiem gotowane (bez soli) 150 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem (bez soli) 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 150 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Jabłko 150 g Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, parzona z wodą dodaną. 20 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 10 g		
	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>) 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 Twarożek 100 g (<u>MLE.</u>) Dżem 30 g Pomidor 70 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb żytni razowy 60 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Ser żółty 60 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>) Chleb żytni razowy 60 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Twarożek 100 g (<u>MLE.</u>) Dżem 30 g 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>) Chleb żytni razowy 60 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Twarożek 100 g (<u>MLE.</u>) Dżem 30 g Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Jabłko 150 g		Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 20 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 10 g	Jabłko 150 g	Kasza jęczmienna z warzywami 150 g (<u>GLU JECZ.</u>)
		Wartość energetyczna: 2188.62 kcal; Białko ogółem: 108.95 g; Tłuszcz: 77.33 g; Kw. tł. nasy.: 30.45 g; Węglowodany ogółem: 271.89 g; W tym cukry: 39.14 g; Błonnik pok.: 20.40 g; Sól: 8.58 g;	Wartość energetyczna: 2059.12 kcal; Białko ogółem: 112.90 g; Tłuszcz: 59.19 g; Kw. tł. nasy.: 20.69 g; Węglowodany ogółem: 276.02 g; W tym cukry: 54.38 g; Błonnik pok.: 20.04 g; Sól: 6.27 g;	Wartość energetyczna: 2700.48 kcal; Białko ogółem: 129.67 g; Tłuszcz: 95.53 g; Kw. tł. nasy.: 36.13 g; Węglowodany ogółem: 336.25 g; W tym cukry: 41.02 g; Błonnik pok.: 23.59 g; Sól: 11.87 g;	Wartość energetyczna: 2176.55 kcal; Białko ogółem: 118.60 g; Tłuszcz: 65.97 g; Kw. tł. nasy.: 22.24 g; Węglowodany ogółem: 282.66 g; W tym cukry: 52.69 g; Błonnik pok.: 19.93 g; Sól: 5.06 g;	Wartość energetyczna: 2531.65 kcal; Białko ogółem: 134.08 g; Tłuszcz: 72.87 g; Kw. tł. nasy.: 23.50 g; Węglowodany ogółem: 341.36 g; W tym cukry: 55.05 g; Błonnik pok.: 26.56 g; Sól: 9.52 g;

		W-wa- ŻiW 1 Podstawowa	W-wa- ŻiW 2 Łatwostrawna	W-wa- ŻiW 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- ŻiW Niskosodowa/Bezsolna	W-wa- ŻiW Wysokokaloryczna /Odżywcza
2026-01-26 poniedziałek	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 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 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 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 owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb żytni razowy 60 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, 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 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 Schab pieczony (bez soli) 60 g Pomidor 70 g Sałata zielona 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>) 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>) Serek Fromage 100 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN	Podpłomyki b/c 30 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)		Podpłomyki b/c 30 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Papryka świeża 20 g	Podpłomyki b/c 30 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszzonej * 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami *(bez mleka) 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty kiszzonej * 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Pulpet mięsno-warzywny* (wieprzowy) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 150 g Surówka żydowska z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami *(bez mleka, bez soli) 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty kiszzonej * 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Pomarańcza 1 szt. 1 szt Chrupki kukurydziane 20 g Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy.grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 20 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 10 g		Pomarańcza 1 szt. 1 szt Chrupki kukurydziane 20 g
	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 brokułem kukurydzą i jajkiem 150 g (<u>JAJ, MLE.</u>) 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 Sałatka z brokułem pomidorkami koktajlowymi i jajkiem 150 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb żytni razowy 60 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Sałatka z brokułem kukurydzą i jajkiem 150 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	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 brokułem kukurydzą i jajkiem (bez soli) 150 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	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 brokułem kukurydzą i jajkiem 150 g (<u>JAJ, MLE.</u>) 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>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Pomarańcza 1 szt. 1 szt		Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 20 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u>) Sałata zielona 10 g	Pomarańcza 1 szt. 1 szt	Kasza manna z syropem o smaku malinowym 200 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 2092.29 kcal; Białko ogółem: 79.99 g; Tłuszcz: 54.61 g; Kw. tł. nasy.: 16.18 g; Węglowodany ogółem: 326.41 g; W tym cukry: 60.61 g; Błonnik pok.: 18.83 g; Sól: 8.03 g;	Wartość energetyczna: 1975.09 kcal; Białko ogółem: 79.85 g; Tłuszcz: 47.16 g; Kw. tł. nasy.: 14.55 g; Węglowodany ogółem: 316.00 g; W tym cukry: 60.84 g; Błonnik pok.: 19.31 g; Sól: 5.92 g;	Wartość energetyczna: 2581.61 kcal; Białko ogółem: 112.26 g; Tłuszcz: 83.16 g; Kw. tł. nasy.: 21.99 g; Węglowodany ogółem: 353.59 g; W tym cukry: 49.32 g; Błonnik pok.: 29.07 g; Sól: 12.63 g;	Wartość energetyczna: 2061.40 kcal; Białko ogółem: 88.53 g; Tłuszcz: 47.57 g; Kw. tł. nasy.: 14.69 g; Węglowodany ogółem: 325.90 g; W tym cukry: 59.87 g; Błonnik pok.: 18.36 g; Sól: 5.02 g;	Wartość energetyczna: 2765.38 kcal; Białko ogółem: 109.52 g; Tłuszcz: 90.96 g; Kw. tł. nasy.: 43.16 g; Węglowodany ogółem: 381.73 g; W tym cukry: 69.59 g; Błonnik pok.: 20.85 g; Sól: 9.83 g;

		W-wa- ŻiW 1 Podstawowa	W-wa- ŻiW 2 Łatwostrawna	W-wa- ŻiW 6 z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- ŻiW Niskosodowa/Bezsolna	W-wa- ŻiW Wysokokaloryczna /Odżywcza
2026-01-27 wtorek	Śniadanie	Makaron 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 Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pomidorki koktajlowe 70 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Makaron 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 Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pomidorki koktajlowe 70 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb żytni razowy 60 g (<u>GLU ŻYT,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, 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>) Pomidorki koktajlowe 70 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Makaron 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 Filet z kurczaka gotowany (bez soli) 60 g Pomidorki koktajlowe 70 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Makaron 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 Pasztecik sojowy z pomidorami 100 g (<u>SOJ, GOR,</u>) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pomidorki koktajlowe 70 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Banan 150 g	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Jabłko 150 g Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Pasztecik sojowy z pomidorami 50 g (<u>SOJ, GOR,</u>) Słupki z marchewki 20 g	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Jabłko 150 g Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Pasztecik sojowy z pomidorami 50 g (<u>SOJ, GOR,</u>) Słupki z marchewki 20 g	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Banan 150 g	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Banan 150 g
	Obiad	Grochowa z ziemniakami * 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Gołąbki z ryżem i wieprzowiną 200 g (<u>JAJ,</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 150 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Pulpet wieprzowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (<u>GLU JECZ,</u>) Szpinaż gotowany z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami * 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kotlet mielony wieprzowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (<u>GLU JECZ,</u>) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 150 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami (bez soli) * 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Gołąbki z ryżem i wieprzowiną (bez soli) 200 g (<u>JAJ,</u>) Sos ziołowy* (bez soli) 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane (bez soli) 200 g Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () (bez soli) 150 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami * 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Gołąbki z ryżem i wieprzowiną 200 g (<u>JAJ,</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 150 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD		Paluszki słone 30 g (<u>GLU PSZ, GLU JECZ,</u>) Gruszka 150 g Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, parzona z wodą dodaną. 20 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR,</u>) Sałata zielona 10 g	Paluszki słone 30 g (<u>GLU PSZ, GLU JECZ,</u>) Gruszka 150 g Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, parzona z wodą dodaną. 20 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR,</u>) Sałata zielona 10 g		Mus- Przecier owocowy jabłko-rokitnik 100g (tubka) 1 szt Paluszki słone 30 g (<u>GLU PSZ, GLU JECZ,</u>)
	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 makreli wędzonej z warzywami** 100 g (<u>RYB, SEL,</u>) Ogórek kiszony 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 ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 100 g (<u>RYB, SEL,</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb żytni razowy 60 g (<u>GLU ŻYT,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 100 g (<u>RYB, SEL,</u>) Ogórek kiszony 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>) Chleb żytni razowy 60 g (<u>GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* (bez soli) 100 g (<u>RYB, SEL,</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>) Chleb żytni razowy 60 g (<u>GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 100 g (<u>RYB, SEL,</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 60 g (<u>SOJ,</u>) Ogórek kiszony 70 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Mus- Przecier owocowy jabłko-rokitnik 100g (tubka) 1 szt	Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Twarożek z ziołami 50 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 10 g	Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Twarożek z ziołami 50 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 10 g	Mus- Przecier owocowy jabłko-rokitnik 100g (tubka) 1 szt	Pyzy ziemniaczane* 200 g Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)
		Wartość energetyczna: 2398.81 kcal; Białko ogółem: 91.17 g; Tłuszcz: 76.54 g; Kw. tł. nasy.: 21.60 g; Węglowodany ogółem: 350.55 g; W tym cukry: 77.30 g; Błonnik pok.: 31.46 g; Sól: 10.61 g;	Wartość energetyczna: 1996.09 kcal; Białko ogółem: 93.51 g; Tłuszcz: 54.01 g; Kw. tł. nasy.: 16.78 g; Węglowodany ogółem: 295.70 g; W tym cukry: 70.53 g; Błonnik pok.: 23.75 g; Sól: 6.05 g;	Wartość energetyczna: 2984.97 kcal; Białko ogółem: 114.60 g; Tłuszcz: 112.90 g; Kw. tł. nasy.: 28.42 g; Węglowodany ogółem: 389.32 g; W tym cukry: 60.53 g; Błonnik pok.: 33.58 g; Sól: 14.38 g;	Wartość energetyczna: 2278.47 kcal; Białko ogółem: 101.22 g; Tłuszcz: 57.60 g; Kw. tł. nasy.: 17.40 g; Węglowodany ogółem: 353.02 g; W tym cukry: 79.61 g; Błonnik pok.: 32.69 g; Sól: 5.32 g;	Wartość energetyczna: 3186.45 kcal; Białko ogółem: 117.50 g; Tłuszcz: 107.89 g; Kw. tł. nasy.: 24.11 g; Węglowodany ogółem: 446.22 g; W tym cukry: 78.04 g; Błonnik pok.: 34.76 g; Sól: 16.78 g;

		W-wa- ŻiW 1 Podstawowa	W-wa- ŻiW 2 Łatwostrawna	W-wa- ŻiW 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- ŻiW Niskosodowa/Bezsolna	W-wa- ŻiW Wysokokaloryczna /Odżywcza
2026-01-28 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: JAJ, SEL, GOR,</u>) Papryka świeża 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 Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 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	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb żytni razowy 60 g (<u>GLU ŻYT</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, 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: JAJ, SEL, GOR,</u>) Papryka świeża 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>) Chleb żytni razowy 60 g (<u>GLU ŻYT</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Schab gotowany (bez soli) 60 g Papryka świeża 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>) 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>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR,</u>) Papryka świeża 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>) Ciasto drożdżowe 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02</u>)		Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Ciasto drożdżowe b/c 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU ŻYT</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Piers gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 20 g (<u> może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pomidor 20 g	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Ciasto drożdżowe 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02</u>)	
	Obiad	Grysikowa z ziemniakami* 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</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	Grysikowa z ziemniakami* 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 80 g Sos bazyliowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Dynia duszona z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grysikowa z ziemniakami* 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</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	Grysikowa z ziemniakami (bez soli)* 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka (bez soli) 80 g Sos bazyliowy (bez soli)* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane (bez soli) 150 g Dynia duszona z olejem* (bez soli) 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grysikowa z ziemniakami* 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</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
	PD			Jabłko 150 g Chrupki kukurydziane 20 g Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU ŻYT</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Ser żółty 20 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 10 g		
	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	Chleb żytni razowy 60 g (<u>GLU ŻYT</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, 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>) Chleb żytni razowy 60 g (<u>GLU ŻYT</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z twarogu z natką pietruszki (bez soli) 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>) 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>) 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		Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU ŻYT</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy.grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 20 g (<u> może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Sałata zielona 10 g	Jabłko 150 g	Placki ziemniaczane 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos pieczarkowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>)
		Wartość energetyczna: 1949.95 kcal; Białko ogółem: 89.75 g; Tłuszcz: 54.64 g; Kw. tł. nasy.: 16.86 g; Węglowodany ogółem: 281.02 g; W tym cukry: 43.61 g; Błonnik pok.: 18.60 g; Sól: 9.46 g;	Wartość energetyczna: 1937.09 kcal; Białko ogółem: 92.35 g; Tłuszcz: 51.56 g; Kw. tł. nasy.: 16.66 g; Węglowodany ogółem: 282.25 g; W tym cukry: 46.29 g; Błonnik pok.: 21.62 g; Sól: 6.03 g;	Wartość energetyczna: 2432.86 kcal; Białko ogółem: 108.85 g; Tłuszcz: 68.88 g; Kw. tł. nasy.: 23.65 g; Węglowodany ogółem: 334.20 g; W tym cukry: 45.33 g; Błonnik pok.: 20.07 g; Sól: 12.27 g;	Wartość energetyczna: 2015.36 kcal; Białko ogółem: 101.15 g; Tłuszcz: 51.62 g; Kw. tł. nasy.: 16.57 g; Węglowodany ogółem: 291.38 g; W tym cukry: 47.78 g; Błonnik pok.: 21.07 g; Sól: 5.13 g;	Wartość energetyczna: 2558.80 kcal; Białko ogółem: 115.74 g; Tłuszcz: 86.88 g; Kw. tł. nasy.: 20.59 g; Węglowodany ogółem: 337.81 g; W tym cukry: 45.03 g; Błonnik pok.: 23.61 g; Sól: 10.98 g;

		W-wa- ŻiW 1 Podstawowa	W-wa- ŻiW 2 Łatwostrawna	W-wa- ŻiW 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- ŻiW Niskosodowa/Bezsolna	W-wa- ŻiW Wysokokaloryczna /Odżywcza
2026-01-29 czwartek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (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 Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 60 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,) Ogórek kiszony 70 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 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 Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, 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 kukurydziana na mleku 300 ml (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 Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 60 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,) Ogórek kiszony 70 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (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 Schab pieczony (bez soli) 60 g Pomidor 70 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (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,) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 60 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,) Ogórek kiszony 70 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN	Koktajl truskawkowy* b/c 200 ml (MLE,) Podplomyki b/c 30 g (GLU PSZ, MLE,)		Koktajl truskawkowy* b/c 200 ml (MLE,) Podplomyki b/c 30 g (GLU PSZ, MLE,) Chleb żytni razowy 30 g (GLU ŻYT,) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Słupki z marchewki 20 g	Koktajl truskawkowy* b/c 200 ml (MLE,) Podplomyki b/c 30 g (GLU PSZ, MLE,)	
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami * 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Łazanki z kapustą i kielbasą 300 g (GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLU PSZ, SEL,) Makaron 150 g (GLU PSZ,) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLU PSZ, SEL,) Makaron pełnoziarnisty 150 g (GLU PSZ,) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 150 g (SEL,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez soli) * 300 ml (MLE, SEL,) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) (bez soli) 150 g (GLU PSZ, SEL,) Makaron (bez soli) 150 g (GLU PSZ,) Surówka wielowarzywna z olejem b/c (bez soli) 150 g (SEL,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Łazanki z kapustą i kielbasą 300 g (GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Mandarynka 150 g Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ,) Chleb żytni razowy 30 g (GLU ŻYT,) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Szynka szkolna- wp. parzona 20 g (GLU PSZ, SOJ, MLE,) Pomidor 20 g	Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ,) Mandarynka 150 g	
	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 Paszтет z ciecierzycy * 100 g (JAJ,) 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 tofu i marchewki 100 g (SOJ,) Pomidor 70 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb żytni razowy 60 g (GLU ŻYT,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Paszтет z ciecierzycy * 100 g (JAJ,) Pomidor 70 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	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 Paszтет z ciecierzycy * (bez soli) 100 g (JAJ,) Pomidor 70 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	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 Paszтет z ciecierzycy * 100 g (JAJ,) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, parzona z wodą dodaną. 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR,) Pomidor 70 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Mandarynka 150 g		Chleb żytni razowy 30 g (GLU ŻYT,) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 20 g (SOJ,) Sałata zielona 10 g	Mandarynka 150 g	Owsianka z jabłkami i cynamonem 250 g (MLE, GLU OW,)
		Wartość energetyczna: 2323.31 kcal; Białko ogółem: 83.59 g; Tłuszcz: 82.13 g; Kw. tł. nasy.: 21.77 g; Węglowodany ogółem: 318.09 g; W tym cukry: 56.31 g; Błonnik pok.: 30.15 g; Sól: 10.09 g;	Wartość energetyczna: 1978.73 kcal; Białko ogółem: 87.06 g; Tłuszcz: 56.11 g; Kw. tł. nasy.: 15.57 g; Węglowodany ogółem: 292.18 g; W tym cukry: 57.56 g; Błonnik pok.: 24.26 g; Sól: 5.94 g;	Wartość energetyczna: 2780.69 kcal; Białko ogółem: 108.56 g; Tłuszcz: 92.47 g; Kw. tł. nasy.: 21.97 g; Węglowodany ogółem: 378.92 g; W tym cukry: 59.62 g; Błonnik pok.: 35.44 g; Sól: 12.44 g;	Wartość energetyczna: 2342.30 kcal; Białko ogółem: 96.26 g; Tłuszcz: 77.70 g; Kw. tł. nasy.: 18.18 g; Węglowodany ogółem: 320.66 g; W tym cukry: 59.00 g; Błonnik pok.: 30.38 g; Sól: 5.24 g;	Wartość energetyczna: 2894.55 kcal; Białko ogółem: 120.65 g; Tłuszcz: 95.06 g; Kw. tł. nasy.: 27.27 g; Węglowodany ogółem: 395.47 g; W tym cukry: 82.02 g; Błonnik pok.: 37.79 g; Sól: 12.66 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,