

|                   |           | W-wa- ŻiW 1 Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | W-wa- ŻiW 2 Łatwostrawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|-------------------|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-11-01 sobota | Śniadanie | <p>Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<b><u>MLE, GLU JĘCZ,</u></b>)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u></b>)</p> <p>Chleb żytni razowy 60 g (<b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u></b>)</p> <p>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt</p> <p>Piers gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 60 g (<b><u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u></b>)</p> <p>Ogórek kiszony 70 g</p> <p>Salata zielona 10 g</p> <p>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml</p> | <p>Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<b><u>MLE, GLU JĘCZ,</u></b>)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u></b>)</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 40 g (<b><u>GLU PSZ,</u></b>)</p> <p>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt</p> <p>Piers gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 60 g (<b><u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u></b>)</p> <p>Pomidor 70 g</p> <p>Salata zielona 10 g</p> <p>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml</p> |
|                   | II ŚN     | <p>Koktajl truskawkowy* 200 ml (<b><u>MLE,</u></b>)</p> <p>Biskopki 30 g (<b><u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ,</u></b>)</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|                   | Obiad     | <p>Koperkowa z ryżem * 300 ml (<b><u>MLE, SEL,</u></b>)</p> <p>Gulasz wieprzowy z warzywami 120 g (<b><u>GLU PSZ, SEL,</u></b>)</p> <p>Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g</p> <p>Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 150 g</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml</p>                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|                   | Kolacja   | <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u></b>)</p> <p>Chleb żytni razowy 60 g (<b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u></b>)</p> <p>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt</p> <p>Paszтет z soczewicy * 100 g (<b><u>JAJ,</u></b>)</p> <p>Pomidor 70 g</p> <p>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml</p> <p>Salata zielona 10 g</p>                                                                                                                                                                                          | <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u></b>)</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 40 g (<b><u>GLU PSZ,</u></b>)</p> <p>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt</p> <p>Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, parzona z wodą dodaną. 60 g (<b><u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR,</u></b>)</p> <p>Pomidor 70 g</p> <p>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml</p> <p>Salata zielona 10 g</p>                                                                                                     |
|                   | PN        | <p>Banan 150 g</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|                   |           | <p>Wartość energetyczna: 2313.37 kcal; Białko ogółem: 93.01 g; Tłuszcz: 66.43 g; Kw. tł. nasy.: 17.73 g; Węglowodany ogółem: 359.18 g; W tym cukry: 86.33 g; Błonnik pok.: 31.55 g; Sól: 8.01 g;</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <p>Wartość energetyczna: 1935.58 kcal; Białko ogółem: 85.90 g; Tłuszcz: 51.79 g; Kw. tł. nasy.: 17.28 g; Węglowodany ogółem: 301.52 g; W tym cukry: 86.25 g; Błonnik pok.: 24.19 g; Sól: 8.11 g;</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |

|                      |           | W-wa- ŻiW 1 Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | W-wa- ŻiW 2 Łatwostrawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|----------------------|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-11-02 niedziela | Śniadanie | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u></b> )<br>Chleb żytni razowy 60 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u></b> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g<br>Rzodkiew biała 70 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Kakao z mlekiem b/c 250 ml ( <b><u>MLE,</u></b> ) | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u></b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b><u>GLU PSZ,</u></b> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g<br>Pomidor 70 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Kakao z mlekiem b/c 250 ml ( <b><u>MLE,</u></b> ) |
|                      | II ŚN     | Galaretka jogurtowa o smaku truskawkowym 200 g ( <b><u>MLE,</u></b> )<br>Wafle ryżowe 30 g                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|                      | Obiad     | Rosół z makaronem * 300 ml ( <b><u>GLU PSZ, SEL,</u></b> )<br>udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 150 g<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g<br>Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                                                          | Rosół z makaronem * 300 ml ( <b><u>GLU PSZ, SEL,</u></b> )<br>udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 150 g<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g<br>Brokuł gotowany* 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                                                                        |
|                      | Kolacja   | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u></b> )<br>Chleb żytni razowy 60 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u></b> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Ser żółty 60 g ( <b><u>MLE,</u></b> )<br>Pomidor 70 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                         | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u></b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b><u>GLU PSZ,</u></b> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Pasta z twarogu z dżemem brzoskwiniowym 100 g ( <b><u>MLE,</u></b> )<br>Pomidor 70 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml   |
|                      | PN        | Jabłko 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|                      |           | Wartość energetyczna: 2243.57 kcal; Białko ogółem: 112.53 g; Tłuszcz: 77.69 g; Kw. tł. nasy.: 30.50 g; Węglowodany ogółem: 284.80 g; W tym cukry: 39.57 g; Błonnik pok.: 24.34 g; Sól: 7.73 g;                                                                                                                                                  | Wartość energetyczna: 2013.68 kcal; Białko ogółem: 106.23 g; Tłuszcz: 57.69 g; Kw. tł. nasy.: 19.73 g; Węglowodany ogółem: 274.78 g; W tym cukry: 42.28 g; Błonnik pok.: 19.78 g; Sól: 6.26 g;                                                                                                                                           |

|                         |           | W-wa- ŻiW 1 Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | W-wa- ŻiW 2 Łatwostrawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|-------------------------|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-11-03 poniedziałek | Śniadanie | Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b><u>MLE, GLU OW,</u></b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u></b> )<br>Chleb żytni razowy 60 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u></b> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, parzona z wodą dodaną. 60 g ( <b><u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR,</u></b> )<br>Pomidor 70 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b><u>MLE, GLU OW,</u></b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u></b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b><u>GLU PSZ,</u></b> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, parzona z wodą dodaną. 60 g ( <b><u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR,</u></b> )<br>Pomidor 70 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml |
|                         | II ŚN     | Podpłomyki b/c 30 g ( <b><u>GLU PSZ, MLE,</u></b> )<br>Serek naturalny Bieluch 150g 1 szt ( <b><u>MLE,</u></b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|                         | Obiad     | Kapuśniak z kapusty kiszonej * 300 ml ( <b><u>GLU PSZ, SEL, GOR,</u></b> )<br>Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g<br>Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <b><u>MLE,</u></b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                            | Wielowarzywna z ziemniakami *(bez mleka) 300 ml ( <b><u>GLU PSZ, SEL,</u></b> )<br>Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g<br>Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <b><u>MLE,</u></b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                       |
|                         | Kolacja   | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u></b> )<br>Chleb żytni razowy 60 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u></b> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Sałatka z brokułem kukurydzą i jajkiem 150 g ( <b><u>JAJ, MLE,</u></b> )<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                                                                                                                          | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u></b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b><u>GLU PSZ,</u></b> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Sałatka z brokułem pomidorkami koktajlowymi i jajkiem 150 g ( <b><u>JAJ, MLE,</u></b> )<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                                                                                                           |
|                         | PN        | Śliwka 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Arbuz 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|                         |           | Wartość energetyczna: 2158.36 kcal; Białko ogółem: 83.50 g; Tłuszcz: 62.63 g; Kw. tł. nasy.: 24.65 g; Węglowodany ogółem: 328.59 g; W tym cukry: 69.77 g; Błonnik pok.: 21.87 g; Sól: 7.20 g;                                                                                                                                                                                                                                                                       | Wartość energetyczna: 2017.11 kcal; Białko ogółem: 80.35 g; Tłuszcz: 54.62 g; Kw. tł. nasy.: 22.93 g; Węglowodany ogółem: 312.33 g; W tym cukry: 78.93 g; Błonnik pok.: 16.63 g; Sól: 5.95 g;                                                                                                                                                                                                                                                                       |

|                   |           | W-wa- ŻiW 1 Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | W-wa- ŻiW 2 Łatwostrawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|-------------------|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-11-04 wtorek | Śniadanie | Makaron na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Chleb żytni razowy 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Piersz gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 60 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u> )<br>Pomidor 70 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | Makaron na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Piersz gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 60 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u> )<br>Pomidor 70 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml |
|                   | II ŚN     | Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Banan 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|                   | Obiad     | Grochowa z ziemniakami * 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Kotlet mielony wieprzowy 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 150 g ( <u>GLU JĘCZ,</u> )<br>Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 150 g ( <u>MLE,</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                                                                                                                                | Solferino * 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Pulpet wieprzowy 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> )<br>Sos ziołowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 150 g ( <u>GLU JĘCZ,</u> )<br>Szpinak gotowany z olejem* 150 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                                                                                                         |
|                   | Kolacja   | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Chleb żytni razowy 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 100 g ( <u>RYB, SEL,</u> )<br>Ogórek kiszony 70 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                                                                                                                    | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 100 g ( <u>RYB, SEL,</u> )<br>Pomidor 70 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                                                                                                                     |
|                   | PN        | Mus- Przecier owocowy jabłko-rokitnik 100g (tubka) 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|                   |           | Wartość energetyczna: 2478.65 kcal; Białko ogółem: 96.48 g; Tłuszcz: 86.86 g; Kw. tł. nasy.: 22.88 g; Węglowodany ogółem: 342.52 g; W tym cukry: 70.69 g; Błonnik pok.: 31.71 g; Sól: 9.49 g;                                                                                                                                                                                                                                                                   | Wartość energetyczna: 1997.12 kcal; Białko ogółem: 93.58 g; Tłuszcz: 54.02 g; Kw. tł. nasy.: 16.79 g; Węglowodany ogółem: 295.91 g; W tym cukry: 70.64 g; Błonnik pok.: 23.82 g; Sól: 6.06 g;                                                                                                                                                                                                                                                                   |

|                  |           | W-wa- ŻiW 1 Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | W-wa- ŻiW 2 Łatwostrawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|------------------|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-11-05 środa | Śniadanie | Ryż na mleku 300 ml ( <b><u>MLE,</u></b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b><u>GLU PSZ,</u></b><br><b><u>GLU ŻYT,</u></b> )<br>Chleb żytni razowy 60 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u></b> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony<br>parzony z dodaną wodą 60 g ( <b><u>GLU PSZ, SOJ,</u></b><br><b><u>MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR,</u></b> )<br>Papryka świeża 70 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | Ryż na mleku 300 ml ( <b><u>MLE,</u></b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b><u>GLU PSZ,</u></b><br><b><u>GLU ŻYT,</u></b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b><u>GLU PSZ,</u></b> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony<br>parzony z dodaną wodą 60 g ( <b><u>GLU PSZ, SOJ,</u></b><br><b><u>MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR,</u></b> )<br>Pomidor 70 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml |
|                  | II ŚN     | Kefir 2.0% t 150g 1 szt ( <b><u>MLE,</u></b> )<br>Ciasto drożdżowe 30 g ( <b><u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,</u></b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|                  | Obiad     | Grysikowa z ziemniakami* 300 ml ( <b><u>GLU PSZ,</u></b><br><b><u>SEL,</u></b> )<br>Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g<br>Sos bazylkowy* 80 ml ( <b><u>GLU PSZ, SEL,</u></b> )<br>Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 150 g<br>Ogórek kiszony z cebulką z olejem 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                                                                                                                        | Grysikowa z ziemniakami* 300 ml ( <b><u>GLU PSZ,</u></b><br><b><u>SEL,</u></b> )<br>Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g<br>Sos bazylkowy* 80 ml ( <b><u>GLU PSZ, SEL,</u></b> )<br>Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 150 g<br>Dyńa duszona z olejem* 150 g ( <b><u>GLU PSZ,</u></b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                                                                                                 |
|                  | Kolacja   | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b><u>GLU PSZ,</u></b><br><b><u>GLU ŻYT,</u></b> )<br>Chleb żytni razowy 60 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u></b> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g ( <b><u>MLE,</u></b> )<br>Pomidor 70 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                                                                                                                                  | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b><u>GLU PSZ,</u></b><br><b><u>GLU ŻYT,</u></b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b><u>GLU PSZ,</u></b> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g ( <b><u>MLE,</u></b> )<br>Pomidor 70 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                                                                                                                           |
|                  | PN        | Jabłko 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|                  |           | Wartość energetyczna: 2013.87 kcal; Białko ogółem: 98.26 g; Tłuszcz: 56.72 g; Kw. tł. nasy.: 17.33 g; Węglowodany ogółem: 286.89 g; W tym cukry: 44.71 g; Błonnik pok.: 22.06 g; Sól: 8.70 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Wartość energetyczna: 1945.80 kcal; Białko ogółem: 97.26 g; Tłuszcz: 53.28 g; Kw. tł. nasy.: 17.08 g; Węglowodany ogółem: 275.16 g; W tym cukry: 46.96 g; Błonnik pok.: 21.12 g; Sól: 6.13 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                |

|                     |           | W-wa- ŻiW 1 Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | W-wa- ŻiW 2 Łatwostrawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|---------------------|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-11-06 czwartek | Śniadanie | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b><u>MLE,</u></b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u></b> )<br>Chleb żytni razowy 60 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u></b> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 60 g ( <b><u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u></b> )<br>Ogórek kiszony 70 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b><u>MLE,</u></b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u></b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b><u>GLU PSZ,</u></b> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 60 g ( <b><u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u></b> )<br>Pomidor 70 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml |
|                     | II ŚN     | Koktajl truskawkowy* b/c 200 ml ( <b><u>MLE,</u></b> )<br>Podpłomyki b/c 30 g ( <b><u>GLU PSZ, MLE,</u></b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|                     | Obiad     | Barszcz czerwony z ziemniakami * 300 ml ( <b><u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u></b> )<br>Łazanki z kapustą i kielbasą 300 g ( <b><u>GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u></b> )<br>Brokuł gotowany* 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                                             | Barszcz czerwony z ziemniakami * 300 ml ( <b><u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u></b> )<br>Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g ( <b><u>GLU PSZ, SEL,</u></b> )<br>Makaron 150 g ( <b><u>GLU PSZ,</u></b> )<br>Brokuł gotowany* 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                      |
|                     | Kolacja   | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u></b> )<br>Chleb żytni razowy 60 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u></b> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Paszтет z ciecierzycy * 100 g ( <b><u>JAJ,</u></b> )<br>Pomidor 70 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                                                                                                                                                                      | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u></b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b><u>GLU PSZ,</u></b> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, parzona z wodą dodaną. 60 g ( <b><u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR,</u></b> )<br>Pomidor 70 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                                                                                   |
|                     | PN        | Gruszka 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Jabłko 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|                     |           | Wartość energetyczna: 2398.01 kcal; Białko ogółem: 87.19 g; Tłuszcz: 82.49 g; Kw. tł. nasy.: 21.84 g; Węglowodany ogółem: 335.85 g; W tym cukry: 57.79 g; Błonnik pok.: 34.40 g; Sól: 9.25 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Wartość energetyczna: 1968.52 kcal; Białko ogółem: 89.51 g; Tłuszcz: 55.23 g; Kw. tł. nasy.: 16.45 g; Węglowodany ogółem: 288.48 g; W tym cukry: 54.85 g; Błonnik pok.: 22.80 g; Sól: 7.70 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |

|                   |           | W-wa- ŻiW 1 Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | W-wa- ŻiW 2 Łatwostrawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|-------------------|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-11-07 piątek | Śniadanie | Zacierka na mleku 300 ml ( <b><u>GLU PSZ, MLE,</u></b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u></b> )<br>Chleb żytni razowy 60 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u></b> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Serek a'la homogenizowany 100 g ( <b><u>MLE,</u></b> )<br>Pomidorki koktajlowe 70 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | Zacierka na mleku 300 ml ( <b><u>GLU PSZ, MLE,</u></b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u></b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b><u>GLU PSZ,</u></b> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Serek a'la homogenizowany 100 g ( <b><u>MLE,</u></b> )<br>Pomidorki koktajlowe 70 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml |
|                   | II ŚN     | Kakao z mlekiem b/c 250 ml ( <b><u>MLE,</u></b> )<br>Chalka 30 g ( <b><u>GLU PSZ, JAJ,</u></b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|                   | Obiad     | Kalafiorowa z ryżem * 300 ml ( <b><u>MLE, SEL,</u></b> )<br>Ryba smażona (Miruna) 80 g ( <b><u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u></b> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g<br>Surówka żydowska z olejem b/c () 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                                                                                            | Kalafiorowa z ryżem * 300 ml ( <b><u>MLE, SEL,</u></b> )<br>Ryba pieczona (Miruna) 80 g ( <b><u>RYB,</u></b> )<br>Sos majerankowy * 80 ml ( <b><u>GLU PSZ, SEL,</u></b> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g<br>Warzywa po grecku* 150 g ( <b><u>GLU PSZ, SEL,</u></b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                            |
|                   | Kolacja   | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u></b> )<br>Chleb żytni razowy 60 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u></b> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g ( <b><u>JAJ, MLE,</u></b> )<br>Pomidor 70 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Rukola 10 g                                                                        | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u></b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b><u>GLU PSZ,</u></b> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g ( <b><u>JAJ, MLE,</u></b> )<br>Pomidor 70 g<br>Rukola 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                                                        |
|                   | PN        | Śliwka 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Jabłko 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|                   |           | Wartość energetyczna: 2108.94 kcal; Białko ogółem: 95.98 g; Tłuszcz: 66.86 g; Kw. tł. nasy.: 19.75 g; Węglowodany ogółem: 288.52 g; W tym cukry: 51.82 g; Błonnik pok.: 20.82 g; Sól: 6.60 g;                                                                                                                                                                                                     | Wartość energetyczna: 1937.18 kcal; Białko ogółem: 94.82 g; Tłuszcz: 55.21 g; Kw. tł. nasy.: 18.68 g; Węglowodany ogółem: 273.63 g; W tym cukry: 59.96 g; Błonnik pok.: 20.56 g; Sól: 5.31 g;                                                                                                                                                                                                     |

|                   |           | W-wa- ŻiW 1 Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | W-wa- ŻiW 2 Łatwostrawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|-------------------|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-11-08 sobota | Śniadanie | Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <b><u>GLU PSZ, MLE,</u></b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u></b> )<br>Chleb żytni razowy 60 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u></b> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Ser żółty 60 g ( <b><u>MLE,</u></b> )<br>Papryka świeża 70 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <b><u>GLU PSZ, MLE,</u></b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u></b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b><u>GLU PSZ,</u></b> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Twarożek 100 g ( <b><u>MLE,</u></b> )<br>Pomidor 70 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml |
|                   | II ŚN     | Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <b><u>MLE,</u></b> )<br>Banan 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|                   | Obiad     | Selerowa z ziemniakami * 300 ml ( <b><u>MLE, SEL,</u></b> )<br>Gulasz z udźca kurczaka z warzywami 120 g ( <b><u>GLU PSZ, SEL,</u></b> )<br>Kasza bulgur 150 g ( <b><u>GLU PSZ,</u></b> )<br>Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|                   | Kolacja   | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u></b> )<br>Chleb żytni razowy 60 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u></b> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Szynka szkolna- wp. parzona 60 g ( <b><u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u></b> )<br>Pomidor 70 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                          | Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b><u>GLU PSZ,</u></b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u></b> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Szynka szkolna- wp. parzona 60 g ( <b><u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u></b> )<br>Pomidor 70 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                   |
|                   | PN        | Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|                   |           | Wartość energetyczna: 2214.62 kcal; Białko ogółem: 86.10 g; Tłuszcz: 69.64 g; Kw. tł. nasy.: 25.09 g; Węglowodany ogółem: 321.85 g; W tym cukry: 79.54 g; Błonnik pok.: 24.73 g; Sól: 8.13 g;                                                                                                                                                                                    | Wartość energetyczna: 2007.07 kcal; Białko ogółem: 84.08 g; Tłuszcz: 55.11 g; Kw. tł. nasy.: 15.60 g; Węglowodany ogółem: 301.30 g; W tym cukry: 80.70 g; Błonnik pok.: 21.32 g; Sól: 6.39 g;                                                                                                                                                                             |

|                      |           | W-wa- ŻiW 1 Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | W-wa- ŻiW 2 Łatwostrawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|----------------------|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-11-09 niedziela | Śniadanie | <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u></b>)</p> <p>Chleb żytni razowy 60 g (<b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u></b>)</p> <p>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt</p> <p>Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 60 g (<b><u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR,</u></b>)</p> <p>Rzodkiewka 70 g</p> <p>Salata zielona 10 g</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<b><u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u></b>)</p> | <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u></b>)</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 40 g (<b><u>GLU PSZ,</u></b>)</p> <p>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt</p> <p>Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 60 g (<b><u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR,</u></b>)</p> <p>Pomidorki koktajlowe 70 g</p> <p>Salata zielona 10 g</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<b><u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u></b>)</p> |
|                      | II ŚN     | <p>Galaretka jogurtowa o smaku truskawkowym 200 g (<b><u>MLE,</u></b>)</p> <p>Biskopity 30 g (<b><u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ,</u></b>)</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|                      | Obiad     | <p>Pomidorowa z makaronem * 300 ml (<b><u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u></b>)</p> <p>Bitka schabowa duszona 80 g (<b><u>GLU PSZ,</u></b>)</p> <p>Sos szpinakowy* 80 ml (<b><u>GLU PSZ,</u></b>)</p> <p>Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g</p> <p>Surówka z kapusty białej z olejem b/c 150 g</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml</p>                                                                                                                                    | <p>Pomidorowa z makaronem * 300 ml (<b><u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u></b>)</p> <p>Bitka schabowa duszona 80 g (<b><u>GLU PSZ,</u></b>)</p> <p>Sos szpinakowy* 80 ml (<b><u>GLU PSZ,</u></b>)</p> <p>Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g</p> <p>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml</p>                                                                                                                                                |
|                      | Kolacja   | <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u></b>)</p> <p>Chleb żytni razowy 60 g (<b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u></b>)</p> <p>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt</p> <p>Twarożek 100 g (<b><u>MLE,</u></b>)</p> <p>Dżem 30 g</p> <p>Pomidor 70 g</p> <p>Salata zielona 10 g</p> <p>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml</p>                                                                                                                          | <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u></b>)</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 40 g (<b><u>GLU PSZ,</u></b>)</p> <p>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt</p> <p>Twarożek 100 g (<b><u>MLE,</u></b>)</p> <p>Dżem 30 g</p> <p>Pomidor 70 g</p> <p>Salata zielona 10 g</p> <p>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml</p>                                                                                                                                    |
|                      | PN        | Jabłko 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|                      |           | <p>Wartość energetyczna: 2068.51 kcal; Białko ogółem: 97.50 g; Tłuszcz: 54.52 g; Kw. tł. nasy.: 16.81 g; Węglowodany ogółem: 315.20 g; W tym cukry: 67.34 g; Błonnik pok.: 25.22 g; Sól: 6.35 g;</p>                                                                                                                                                                                                                                                                       | <p>Wartość energetyczna: 1937.41 kcal; Białko ogółem: 96.54 g; Tłuszcz: 50.27 g; Kw. tł. nasy.: 16.59 g; Węglowodany ogółem: 286.03 g; W tym cukry: 59.47 g; Błonnik pok.: 16.09 g; Sól: 5.74 g;</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                 |

|                         |           | W-wa- ŻiW 1 Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | W-wa- ŻiW 2 Łatwostrawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|-------------------------|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-11-10 poniedziałek | Śniadanie | Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b><u>MLE, GLU JĘCZ,</u></b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u></b> )<br>Chleb żytni razowy 60 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u></b> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, parzona z wodą dodaną. 60 g ( <b><u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR,</u></b> )<br>Pomidor 70 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b><u>MLE, GLU JĘCZ,</u></b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u></b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b><u>GLU PSZ,</u></b> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, parzona z wodą dodaną. 60 g ( <b><u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR,</u></b> )<br>Pomidor 70 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml |
|                         | II ŚN     | Podpłomyki b/c 30 g ( <b><u>GLU PSZ, MLE,</u></b> )<br>Banan 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|                         | Obiad     | Brokułowa z ryżem * 300 ml ( <b><u>MLE, SEL,</u></b> )<br>Naleśniki z serem 300 g ( <b><u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u></b> )<br>Mus z truskawek* 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                | Brokułowa z ryżem * 300 ml ( <b><u>MLE, SEL,</u></b> )<br>Kluski leniwe z serem 250 g ( <b><u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, ORZ, GOR, SEZ,</u></b> )<br>Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <b><u>MLE,</u></b> )<br>Mus z truskawek* 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                                                                                                                                 |
|                         | Kolacja   | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u></b> )<br>Chleb żytni razowy 60 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u></b> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Pasta z twarogu i makreli wędzonej** 100 g ( <b><u>RYB, MLE,</u></b> )<br>Papryka świeża 70 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                                                                                                          | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u></b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b><u>GLU PSZ,</u></b> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Pasta z twarogu i ryby got.(miruna) z koperkiem 100 g ( <b><u>RYB, MLE,</u></b> )<br>Pomidor 70 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                                                                                                      |
|                         | PN        | Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt ( <b><u>MLE,</u></b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|                         |           | 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;                                                                                                                                                                                                                                                                           |

### **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,