

		W-wa- BAN 1 Podstawowa	W-wa- BAN 2 Łatwostrawna
2025-11-10 poniedziałek	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ,</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 100 g Rukola 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (<u>SOJ,</u>) Cukinia pieczona z koncentratem pomidorowym* 100 g Rukola 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
	Obiad	Brokułowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Kotlety z ciecierzycy () 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ,</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 200 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Brokułowa z ryżem (bez mleka) * 400 ml (<u>SEL,</u>) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ,</u>) Marchew gotowana z olejem* 250 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 100 g (<u>RYB, SEL,</u>) Papryka Świeża 100 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 100 g (<u>RYB, SEL,</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2495.10 kcal; Białko ogółem: 78.33 g; Tłuszcz: 107.70 g; Kw. tł. nasy.: 28.66 g; Węglowodany ogółem: 321.86 g; W tym cukry: 66.06 g; Błonnik pok.: 47.26 g; Sól: 9.60 g;	Wartość energetyczna: 2060.81 kcal; Białko ogółem: 71.05 g; Tłuszcz: 67.45 g; Kw. tł. nasy.: 17.19 g; Węglowodany ogółem: 311.55 g; W tym cukry: 72.77 g; Błonnik pok.: 37.41 g; Sól: 8.77 g;

		W-wa- BAN 1 Podstawowa	W-wa- BAN 2 Łatwostrawna
2025-11-11 wtorek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, parzona z wodą dodaną. 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR,</u>) Ogórek kiszony 100 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE,</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, parzona z wodą dodaną. 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR,</u>) Sałata zielona 20 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
	Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, S02,</u>) Szarpana wieprzowina 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Makaron 250 g (<u>GLU PSZ,</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Solferino (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Szarpana wieprzowina 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Makaron 250 g (<u>GLU PSZ,</u>) Dynia pieczona 250 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka od Teścia- wędzonka wieprzowa, parzona z dodaną wodą 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pomidorki koktajlowe 100 g Sałata zielona 20 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Płatki owsiane 30 g (<u>GLU OW,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt 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>) Pomidorki koktajlowe 100 g Sałata zielona 20 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Płatki owsiane 30 g (<u>GLU OW,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
	PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE,</u>)	
		Wartość energetyczna: 2414.00 kcal; Białko ogółem: 117.36 g; Tłuszcz: 80.72 g; Kw. tł. nasy.: 27.99 g; Węglowodany ogółem: 318.28 g; W tym cukry: 43.78 g; Błonnik pok.: 30.07 g; Sól: 10.70 g;	Wartość energetyczna: 2450.88 kcal; Białko ogółem: 116.58 g; Tłuszcz: 77.36 g; Kw. tł. nasy.: 27.36 g; Węglowodany ogółem: 328.84 g; W tym cukry: 54.93 g; Błonnik pok.: 26.91 g; Sól: 8.92 g;

		W-wa- BAN 1 Podstawowa	W-wa- BAN 2 Łatwostrawna
2025-11-12 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany 80 g Sałata zielona 20 g Rzodkiew biała rozdrobniona 100 g Śliwka szt 3 szt Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany 80 g Sałata zielona 20 g Brokuł gotowany* 100 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
	Obiad	Zupa z soczewicy i ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (<u>GLUPSZ, JAJ,</u>) Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Grysikowa * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (<u>GLUPSZ, JAJ,</u>) Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Buraczki gotowane 250 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Ser żółty 30 g (<u>MLE,</u>) Pierś gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Papryka świeża 100 g Roszponka 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 100 g Roszponka 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
	PN	Sok jabłkowo-aroniowy 0,2L NFC -100% tłoczony 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2270.27 kcal; Białko ogółem: 111.01 g; Tłuszcz: 70.17 g; Kw. tł. nasy.: 25.91 g; Węglowodany ogółem: 318.38 g; W tym cukry: 64.46 g; Błonnik pok.: 35.86 g; Sól: 9.37 g;	Wartość energetyczna: 2174.01 kcal; Białko ogółem: 105.25 g; Tłuszcz: 50.68 g; Kw. tł. nasy.: 19.00 g; Węglowodany ogółem: 339.06 g; W tym cukry: 97.21 g; Błonnik pok.: 28.83 g; Sól: 6.34 g;

		W-wa- BAN 1 Podstawowa	W-wa- BAN 2 Łatwostrawna
2025-11-13 czwartek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Ogórek kiszony 100 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Dynia pieczona 100 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u>) Ryż na sypko 200 g Leczo z drobiem-dieta* 250 g Surówka z marchwi i selera z olejem b/c 200 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ryż na sypko 200 g Leczo z drobiem-dieta* 250 g Brokuł gotowany* 250 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Kurczak zapiekany-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony, zapiekany z dod. biał. mleka w osłonce niejadalnej. 60 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL,</u>) Sałatka jarzynowa* 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Sałata zielona 20 g Serek ziarnisty 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Płatki pszenne 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Kurczak zapiekany-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony, zapiekany z dod. biał. mleka w osłonce niejadalnej. 60 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL,</u>) Sałatka jarzynowa* dieta 100 g (<u>MLE, SEL,</u>) Sałata zielona 20 g Serek ziarnisty 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Płatki pszenne 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
	PN	Ciasto drożdżowe b/c 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>)	
		Wartość energetyczna: 2558.90 kcal; Białko ogółem: 111.66 g; Tłuszcz: 73.28 g; Kw. tł. nasy.: 24.30 g; Węglowodany ogółem: 348.16 g; W tym cukry: 38.36 g; Błonnik pok.: 34.81 g; Sól: 14.25 g;	Wartość energetyczna: 2473.33 kcal; Białko ogółem: 116.34 g; Tłuszcz: 58.82 g; Kw. tł. nasy.: 22.34 g; Węglowodany ogółem: 350.60 g; W tym cukry: 38.31 g; Błonnik pok.: 30.72 g; Sól: 13.17 g;

2025-11-14 piątek	Śniadanie	W-wa- BAN 1 Podstawowa	W-wa- BAN 2 Łatwostrawna
		Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE_i</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ_i</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT_i</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ_i</u>) Pomidor 100 g Mix salat 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE_i</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ_i</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT_i</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ_i</u>) Kalafior gotowany* 100 g Mix salat 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
		Zupa krem z dyni + 400 g (<u>SOJ, SEL_i</u>) Grzanki pszenne () 20 g (<u>GLU PSZ_i</u>) Ryba smażona (Miruna) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB_i</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa krem z dyni + 400 g (<u>SOJ, SEL_i</u>) Grzanki pszenne () 20 g (<u>GLU PSZ_i</u>) Pulpet rybno-warzywny* (Miruna) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL_i</u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE_i</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Szpinak gotowany z olejem* 250 g (<u>GLU PSZ_i</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
		Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT_i</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT_i</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (<u>MLE_i</u>) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 20 g Śliwka szt 3 szt Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT_i</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (<u>MLE_i</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
	PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2348.28 kcal; Białko ogółem: 100.03 g; Tłuszcz: 81.08 g; Kw. tł. nasy.: 23.08 g; Węglowodany ogółem: 320.93 g; W tym cukry: 82.78 g; Błonnik pok.: 40.74 g; Sól: 8.12 g;	Wartość energetyczna: 2230.20 kcal; Białko ogółem: 94.89 g; Tłuszcz: 73.70 g; Kw. tł. nasy.: 22.28 g; Węglowodany ogółem: 308.68 g; W tym cukry: 69.46 g; Błonnik pok.: 33.27 g; Sól: 8.27 g;

		W-wa- BAN 1 Podstawowa	W-wa- BAN 2 Łatwostrawna
2025-11-15 sobota	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka od Teścia- wędzonka wieprzowa, parzona z dodaną wodą 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	Obiad	Grochowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Wątróbka drobiowa duszona w sosie własnym 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kluski śląskie* 200 g (<u>JAJ.</u>) Surówka z ogórka kiszzonego, pomidora i cebuli z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL.</u>) Gulasz wieprzowy. 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kluski śląskie* 200 g (<u>JAJ.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 250 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	Kolacja	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Płatki kukurydziane 30 g Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, parzona z wodą dodaną. 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</u>) Rzodkiew biała rozdrobniona 100 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Płatki kukurydziane 30 g Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, parzona z wodą dodaną. 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</u>) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 100 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
		Bułka maślana 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)	
		Wartość energetyczna: 2361.91 kcal; Białko ogółem: 98.37 g; Tłuszcz: 77.97 g; Kw. tł. nasy.: 26.21 g; Węglowodany ogółem: 330.78 g; W tym cukry: 33.37 g; Błonnik pok.: 33.84 g; Sól: 10.69 g;	Wartość energetyczna: 2464.12 kcal; Białko ogółem: 95.10 g; Tłuszcz: 87.62 g; Kw. tł. nasy.: 28.20 g; Węglowodany ogółem: 335.26 g; W tym cukry: 44.22 g; Błonnik pok.: 29.07 g; Sól: 8.69 g;

		W-wa- BAN 1 Podstawowa	W-wa- BAN 2 Łatwostrawna
2025-11-16 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 20 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE,</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Buraczki plastry 100 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)
	Obiad	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Udziec z kurczaka pieczony b/k b/s 100 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Sos zielony* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka Colesław b/c 200 g (<u>JAJ, MLE, GOR,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Udziec z kurczaka pieczony b/k b/s 100 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Sos zielony* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Brokuł gotowany* 250 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z twarogu i ryby got.(miruna) z koperkiem 100 g (<u>RYB, MLE,</u>) Ogórek kiszony 100 g Sałata zielona 20 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z twarogu i ryby got.(miruna) z koperkiem 100 g (<u>RYB, MLE,</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 20 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
	PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2060.12 kcal; Białko ogółem: 102.91 g; Tłuszcz: 60.36 g; Kw. tł. nasy.: 21.54 g; Węglowodany ogółem: 289.88 g; W tym cukry: 72.75 g; Błonnik pok.: 32.38 g; Sól: 8.84 g;	Wartość energetyczna: 2008.88 kcal; Białko ogółem: 104.21 g; Tłuszcz: 51.72 g; Kw. tł. nasy.: 19.94 g; Węglowodany ogółem: 293.60 g; W tym cukry: 68.91 g; Błonnik pok.: 29.22 g; Sól: 7.84 g;

		W-wa- BAN 1 Podstawowa	W-wa- BAN 2 Łatwostrawna
2025-11-17 poniedziałek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, parzona z wodą dodaną. 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR,</u>) Rzodkiew biała rozdrobniona 100 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, parzona z wodą dodaną. 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR,</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 200 g Sos jogurtowy z twarogiem b/c 100 g (<u>MLE,</u>) Mus z jabłek () b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ryż na sypko 200 g Sos jogurtowy z twarogiem b/c 100 g (<u>MLE,</u>) Mus z jabłek () b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE,</u>) Ogórek kiszony 100 g Rozszponka 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE,</u>) Dynia z wody 100 g Rozszponka 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
	PN	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt	
		Wartość energetyczna: 1902.46 kcal; Białko ogółem: 80.84 g; Tłuszcz: 50.35 g; Kw. tł. nasy.: 19.93 g; Węglowodany ogółem: 295.51 g; W tym cukry: 37.03 g; Błonnik pok.: 29.31 g; Sól: 10.21 g;	Wartość energetyczna: 1910.79 kcal; Białko ogółem: 77.88 g; Tłuszcz: 48.54 g; Kw. tł. nasy.: 19.83 g; Węglowodany ogółem: 299.32 g; W tym cukry: 38.80 g; Błonnik pok.: 23.03 g; Sól: 8.87 g;

		W-wa- BAN 1 Podstawowa	W-wa- BAN 2 Łatwostrawna
2025-11-18 wtorek	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ,</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</u>) Pasta z kalafiora z natką pietruszki 100 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
	Obiad	Jarzynowa z zacierką *-dieta 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka wykwinna z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Marchew gotowana z olejem* 250 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 100 g (<u>SOJ,</u>) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 20 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Płatki owsiane 30 g (<u>GLU OW,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 100 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 20 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Płatki owsiane 30 g (<u>GLU OW,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
	PN	Bułka maślana 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)	
		Wartość energetyczna: 2409.83 kcal; Białko ogółem: 107.55 g; Tłuszcz: 90.00 g; Kw. tł. nasy.: 23.00 g; Węglowodany ogółem: 308.33 g; W tym cukry: 46.80 g; Błonnik pok.: 34.77 g; Sól: 6.01 g;	Wartość energetyczna: 2312.00 kcal; Białko ogółem: 103.58 g; Tłuszcz: 79.47 g; Kw. tł. nasy.: 22.08 g; Węglowodany ogółem: 308.22 g; W tym cukry: 42.61 g; Błonnik pok.: 29.70 g; Sól: 7.19 g;

		W-wa- BAN 1 Podstawowa	W-wa- BAN 2 Łatwostrawna
2025-11-19 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 100 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 100 g Gruszka 1szt. 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 100 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 100 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszonej * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR,</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kasza gryczana 200 g Surówka z marchwi i chrzanu b/c 200 g (<u>MLE, S02,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Kalafiorowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ,</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 250 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (<u>RYB, SEL,</u>) Ogórek kiszony 100 g Rukola 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (<u>RYB, SEL,</u>) Brokuł gotowany* 100 g Rukola 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
	PN	Galaretką z owocami bez dodatku cukru 123g 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2284.62 kcal; Białko ogółem: 93.47 g; Tłuszcz: 69.72 g; Kw. tł. nasy.: 20.92 g; Węglowodany ogółem: 338.60 g; W tym cukry: 71.84 g; Błonnik pok.: 37.15 g; Sól: 8.40 g;	Wartość energetyczna: 2241.52 kcal; Białko ogółem: 88.19 g; Tłuszcz: 67.74 g; Kw. tł. nasy.: 18.20 g; Węglowodany ogółem: 333.79 g; W tym cukry: 67.16 g; Błonnik pok.: 30.13 g; Sól: 7.26 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,