

W-wa- ŻiW 1 Podstawowa		W-wa- ŻiW 2 Łatwostrawna	
2025-11-11 wtorek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb żytni razowy 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Ogórek kiszony 70 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN	Galaretka jogurtowa o smaku cytrynowym 200 g (<u>MLE,</u>) Wafle ryżowe 30 g	
	Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> <u>S02,</u>) Szynka wieprzowa pieczona 80 g Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Makaron 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Szynka wieprzowa pieczona 80 g Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Makaron 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Dynia z wody 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb żytni razowy 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Jabłko 150 g	
Wartość energetyczna: 2041.22 kcal; Białko ogółem: 92.64 g; Tłuszcz: 48.23 g; Kw. tł. nasy.: 15.50 g; Węglowodany ogółem: 318.03 g; W tym cukry: 40.67 g; Błonnik pok.: 22.12 g; Sól: 6.98 g;		Wartość energetyczna: 1943.30 kcal; Białko ogółem: 91.19 g; Tłuszcz: 43.22 g; Kw. tł. nasy.: 15.12 g; Węglowodany ogółem: 302.83 g; W tym cukry: 48.48 g; Błonnik pok.: 20.43 g; Sól: 5.58 g;	

		W-wa- ŻiW 1 Podstawowa	W-wa- ŻiW 2 Łatwostrawna
2025-11-12 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb żytni razowy 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 20 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Ser mozzarella kulki 30 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 20 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Ser mozzarella kulki 30 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN	Ciasto drożdżowe 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,</u>) Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE,</u>)	
	Obiad	Zupa z soczewicy i ziemniakami * 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kotlet pożarski-drobiowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Ćwikła z jabłkiem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grysikowa z ziemniakami* 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Ćwikła z jabłkiem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb żytni razowy 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Ser żółty 60 g (<u>MLE,</u>) Rzodkiew biała 70 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek a'la homogenizowany 100 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Śliwka 150 g	Banan 150 g
		Wartość energetyczna: 2432.23 kcal; Białko ogółem: 99.98 g; Tłuszcz: 88.67 g; Kw. tł. nasy.: 33.91 g; Węglowodany ogółem: 322.62 g; W tym cukry: 55.01 g; Błonnik pok.: 29.62 g; Sól: 7.99 g;	Wartość energetyczna: 2027.82 kcal; Białko ogółem: 89.28 g; Tłuszcz: 54.59 g; Kw. tł. nasy.: 23.11 g; Węglowodany ogółem: 304.71 g; W tym cukry: 73.05 g; Błonnik pok.: 22.00 g; Sól: 6.13 g;

		W-wa- ŻiW 1 Podstawowa	W-wa- ŻiW 2 Łatwostrawna
2025-11-13 czwartek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb żytni razowy 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z twarogu i cebuli 100 g (MLE,) Ogórek kiszony 70 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (MLE,) Pomidor 70 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE,) Podpłomyki b/c 30 g (GLU PSZ, MLE,)	
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami * 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,) Leczo z drobiem-dieta * 300 g Ryż na sypko 150 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 300 ml (GLU PSZ, SEL,) Leczo z drobiem-dieta * 300 g Ryż na sypko 150 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb żytni razowy 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Parówki drobiowe z cielęciną homogenizowane, wędzone, parzone 100 g Sałatka jarzynowa* 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR,) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Ketchup 10 g (SEL,)	Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Parówki drobiowe z cielęciną homogenizowane, wędzone, parzone 100 g Sałatka jarzynowa* dieta 100 g (MLE, SEL,) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2393.83 kcal; Białko ogółem: 99.81 g; Tłuszcz: 67.46 g; Kw. tł. nasy.: 14.72 g; Węglowodany ogółem: 334.22 g; W tym cukry: 55.11 g; Błonnik pok.: 24.80 g; Sól: 8.59 g;	Wartość energetyczna: 2225.60 kcal; Białko ogółem: 98.41 g; Tłuszcz: 58.79 g; Kw. tł. nasy.: 13.31 g; Węglowodany ogółem: 313.62 g; W tym cukry: 55.12 g; Błonnik pok.: 21.92 g; Sól: 6.29 g;

		W-wa- ŻiW 1 Podstawowa	W-wa- ŻiW 2 Łatwostrawna
2025-11-14 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb żytni razowy 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Twarożek 100 g (MLE,) Pomidorki koktajlowe 70 g Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Twarożek 100 g (MLE,) Pomidorki koktajlowe 70 g Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN	Jogurt brzoskwiowy 150g 1 szt (MLE,) Chrupki kukurydziane 20 g	
	Obiad	Krem z dyni i marchwi *() 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Grzanki pszenne 20 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ,) Ryba smażona (Miruna) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krem z dyni i marchwi *() 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Grzanki pszenne 20 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ,) Pieczeń z ryby mielonej (Mintaj) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB,) Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Szpinak gotowany z olejem* 150 g (GLU PSZ,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb żytni razowy 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 100 g (JAJ, MLE,) Pomidor 70 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 100 g (JAJ, MLE,) Pomidor 70 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Gruszka 150 g	Jabłko 150 g
		Wartość energetyczna: 2184.36 kcal; Białko ogółem: 96.85 g; Tłuszcz: 63.45 g; Kw. tł. nasy.: 19.58 g; Węglowodany ogółem: 317.81 g; W tym cukry: 76.09 g; Błonnik pok.: 28.85 g; Sól: 6.00 g;	Wartość energetyczna: 2006.40 kcal; Białko ogółem: 100.06 g; Tłuszcz: 55.63 g; Kw. tł. nasy.: 18.94 g; Węglowodany ogółem: 286.39 g; W tym cukry: 70.24 g; Błonnik pok.: 24.47 g; Sól: 5.61 g;

		W-wa- ŻiW 1 Podstawowa	W-wa- ŻiW 2 Łatwostrawna
2025-11-15 sobota	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb żytni razowy 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN	Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Banan 150 g	
	Obiad	Grochowa z ziemniakami * 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Gulasz wieprzowy z warzywami- dieta 120 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kasza bulgur 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * 300 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Gulasz wieprzowy z warzywami- dieta 120 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kasza bulgur 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb żytni razowy 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, parzona z wodą dodaną. 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR,</u>) Rzodkiew biała 70 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, parzona z wodą dodaną. 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR,</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Chalka 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>)	
		Wartość energetyczna: 2277.71 kcal; Białko ogółem: 105.57 g; Tłuszcz: 63.65 g; Kw. tł. nasy.: 15.74 g; Węglowodany ogółem: 331.81 g; W tym cukry: 59.47 g; Błonnik pok.: 26.56 g; Sól: 7.91 g;	Wartość energetyczna: 2077.31 kcal; Białko ogółem: 96.73 g; Tłuszcz: 59.75 g; Kw. tł. nasy.: 15.35 g; Węglowodany ogółem: 295.83 g; W tym cukry: 59.78 g; Błonnik pok.: 19.37 g; Sól: 7.13 g;

		W-wa- ŻiW 1 Podstawowa	W-wa- ŻiW 2 Łatwostrawna
2025-11-16 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb żytni razowy 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,) Papryka świeża 70 g Sałata zielona 10 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (MLE,)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,) Pomidor 70 g Sałata zielona 10 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (MLE,)
	II ŚN	Galaretka jogurtowa o smaku truskawkowym 200 g (MLE,) Biskopki 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ,)	
	Obiad	Rosół z makaronem * 300 ml (GLU PSZ, SEL,) udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 150 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Surówka Colesław z olejem (bez mleka) b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 300 ml (GLU PSZ, SEL,) udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 150 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb żytni razowy 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 100 g (MLE,) Pomidor 70 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 100 g (MLE,) Pomidor 70 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Jabłko 150 g	
		Wartość energetyczna: 2282.02 kcal; Białko ogółem: 115.38 g; Tłuszcz: 81.64 g; Kw. tł. nasy.: 22.41 g; Węglowodany ogółem: 289.58 g; W tym cukry: 57.16 g; Błonnik pok.: 23.18 g; Sól: 7.71 g;	Wartość energetyczna: 2012.63 kcal; Białko ogółem: 114.68 g; Tłuszcz: 63.04 g; Kw. tł. nasy.: 21.04 g; Węglowodany ogółem: 262.74 g; W tym cukry: 51.40 g; Błonnik pok.: 19.31 g; Sól: 7.37 g;

		W-wa- ŻiW 1 Podstawowa	W-wa- ŻiW 2 Łatwostrawna
2025-11-17 poniedziałek	Śniadanie	Płatki kukurydziane 30 g Mleko 250 ml (<u>MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb żytni razowy 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, parzona z wodą dodaną. 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR,</u>) Ogórek kiszony 70 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Płatki kukurydziane 30 g Mleko 250 ml (<u>MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, parzona z wodą dodaną. 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR,</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN	Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Banan 150 g	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Banan 150 g
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Pierogi z serem - chłodzone 250 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Mus z jabłek prażonych z cynamonem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Pierogi z serem - chłodzone 250 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Mus z jabłek prażonych z cynamonem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb żytni razowy 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Sałatka z makaronu z wędliną 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR,</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Sałatka z makaronu z wędliną - dieta* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2418.81 kcal; Białko ogółem: 87.55 g; Tłuszcz: 49.06 g; Kw. tł. nasy.: 14.68 g; Węglowodany ogółem: 415.41 g; W tym cukry: 113.85 g; Błonnik pok.: 29.56 g; Sól: 9.19 g;	Wartość energetyczna: 2294.41 kcal; Białko ogółem: 85.10 g; Tłuszcz: 45.19 g; Kw. tł. nasy.: 13.65 g; Węglowodany ogółem: 395.23 g; W tym cukry: 114.52 g; Błonnik pok.: 24.52 g; Sól: 6.81 g;

		W-wa- ŻiW 1 Podstawowa	W-wa- ŻiW 2 Łatwostrawna
2025-11-18 wtorek	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb żytni razowy 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać:</u> <u>JAJ, SEL, GOR,</u>) Rzodkiew biała plastry 70 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać:</u> <u>JAJ, SEL, GOR,</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II SN	Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE,</u>) Ciasto drożdżowe 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,</u>)	
	Obiad	Jarzynowa z zacierką *-dieta 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c 150 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką *-dieta 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Marchew gotowana z olejem* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb żytni razowy 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek a'la homogenizowany 100 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 70 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek a'la homogenizowany 100 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Gruszka 150 g	Jabłko 150 g
		Wartość energetyczna: 2045.25 kcal; Białko ogółem: 102.46 g; Tłuszcz: 58.61 g; Kw. tł. nasy.: 20.22 g; Węglowodany ogółem: 288.36 g; W tym cukry: 56.24 g; Błonnik pok.: 27.03 g; Sól: 7.61 g;	Wartość energetyczna: 1928.79 kcal; Białko ogółem: 98.46 g; Tłuszcz: 57.14 g; Kw. tł. nasy.: 20.00 g; Węglowodany ogółem: 264.93 g; W tym cukry: 57.17 g; Błonnik pok.: 23.67 g; Sól: 6.67 g;

		W-wa- ŻiW 1 Podstawowa	W-wa- ŻiW 2 Łatwostrawna
2025-11-19 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb żytni razowy 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Jabłko 150 g	
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszanej * 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR,</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (<u>GLU JĘCZ,</u>) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (<u>GLU JĘCZ,</u>) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb żytni razowy 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (<u>RYB, SEL,</u>) Ogórek kiszony 70 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (<u>RYB, SEL,</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Podpłomyki b/c 30 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)	
		Wartość energetyczna: 2099.27 kcal; Białko ogółem: 93.90 g; Tłuszcz: 53.12 g; Kw. tł. nasy.: 15.32 g; Węglowodany ogółem: 323.50 g; W tym cukry: 41.59 g; Błonnik pok.: 28.39 g; Sól: 9.40 g;	Wartość energetyczna: 1968.36 kcal; Białko ogółem: 90.44 g; Tłuszcz: 45.56 g; Kw. tł. nasy.: 13.69 g; Węglowodany ogółem: 310.29 g; W tym cukry: 42.65 g; Błonnik pok.: 25.87 g; Sól: 7.08 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-11 do dnia 2025-11-20 KUCHNIA WARSZAWA WIML

		W-wa- ŻiW 1 Podstawowa	W-wa- ŻiW 2 Łatwostrawna
2025-11-20 czwartek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb żytni razowy 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 60 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,) Pomidor 70 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 60 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,) Pomidor 70 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II SN	Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE,) Banan 150 g	
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami * 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Sos boloński z mięsa wieprz łop* 150 g (GLU PSZ, SEL,) Makaron 150 g (GLU PSZ,) Surówka z rzodkwi białej i jabłka 150 g (MLE,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami * 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Sos boloński z mięsa wieprz łop* 150 g (GLU PSZ, SEL,) Makaron 150 g (GLU PSZ,) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb żytni razowy 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Paszтет z fasoli* 90 g (JAJ,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Papryka świeża 70 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka szkolna- wp. parzona 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE,) Pomidor 70 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2271.39 kcal; Białko ogółem: 95.55 g; Tłuszcz: 63.65 g; Kw. tł. nasy.: 17.40 g; Węglowodany ogółem: 346.86 g; W tym cukry: 77.56 g; Błonnik pok.: 32.95 g; Sól: 5.68 g;	Wartość energetyczna: 1925.96 kcal; Białko ogółem: 92.41 g; Tłuszcz: 48.78 g; Kw. tł. nasy.: 13.71 g; Węglowodany ogółem: 287.19 g; W tym cukry: 68.95 g; Błonnik pok.: 17.25 g; Sól: 6.77 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,