

		W-wa- ŻiW 1 Podstawowa	W-wa- ŻiW 2 Łatwostrawna
2025-11-21 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb żytni razowy 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Twarożek 100 g (<u>MLE,</u>) Pomidorki koktajlowe 70 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Twarożek 100 g (<u>MLE,</u>) Pomidorki koktajlowe 70 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ,</u>)	
	Obiad	Krupnik jęczmienny z ziemniakami*() 300 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ,</u>) Ryba pieczona (Miruna) 80 g (<u>RYB,</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Surówka z kapusty kiszonej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami*() 300 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ,</u>) Ryba pieczona (Miruna) 80 g (<u>RYB,</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Warzywa po grecku* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb żytni razowy 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Jabłko 150 g	
		Wartość energetyczna: 2029.65 kcal; Białko ogółem: 95.96 g; Tłuszcz: 59.47 g; Kw. tł. nasy.: 19.20 g; Węglowodany ogółem: 294.50 g; W tym cukry: 52.02 g; Błonnik pok.: 22.68 g; Sól: 6.51 g;	Wartość energetyczna: 1954.37 kcal; Białko ogółem: 95.07 g; Tłuszcz: 54.65 g; Kw. tł. nasy.: 18.80 g; Węglowodany ogółem: 287.07 g; W tym cukry: 58.63 g; Błonnik pok.: 21.65 g; Sól: 5.33 g;

		W-wa- ŻiW 1 Podstawowa	W-wa- ŻiW 2 Łatwostrawna
2025-11-22 sobota	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>) Ogórek kiszony 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>) Bułka maślana 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)	
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g (<u>SEL,</u>) Ryż na sypko 150 g Surówka z marchwi z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ryż na sypko 150 g Buraczki gotowane 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 i tuńczyka - dieta () 150 g (<u>GLU PSZ, RYB, MLE,</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Sałatka z makaronu i tuńczyka - dieta () 150 g (<u>GLU PSZ, RYB, MLE,</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Banan 150 g	
		Wartość energetyczna: 2115.39 kcal; Białko ogółem: 78.85 g; Tłuszcz: 50.53 g; Kw. tł. nasy.: 12.19 g; Węglowodany ogółem: 347.90 g; W tym cukry: 59.33 g; Błonnik pok.: 26.87 g; Sól: 8.85 g;	Wartość energetyczna: 2042.84 kcal; Białko ogółem: 85.20 g; Tłuszcz: 45.27 g; Kw. tł. nasy.: 12.19 g; Węglowodany ogółem: 333.73 g; W tym cukry: 64.22 g; Błonnik pok.: 22.62 g; Sól: 6.81 g;

		W-wa- ŻiW 1 Podstawowa	W-wa- ŻiW 2 Łatwostrawna
2025-11-23 niedziela	Śniadanie	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: JAJ, SEL, GOR,</u>) Rzodkiew biała 70 g Sałata zielona 10 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE,</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR,</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 10 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE,</u>)
	II ŚN	Galaretka jogurtowa o smaku truskawkowym 200 g (<u>MLE,</u>) Podplomyki b/c 30 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)	
	Obiad	Pomidorowa z zacierką * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Bitka schabowa duszona 80 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos własny 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Bitka schabowa duszona 80 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos własny 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	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 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 Serek a'la homogenizowany 100 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Jabłko 150 g	
		Wartość energetyczna: 2031.18 kcal; Białko ogółem: 98.84 g; Tłuszcz: 55.13 g; Kw. tł. nasy.: 17.53 g; Węglowodany ogółem: 293.36 g; W tym cukry: 46.48 g; Błonnik pok.: 23.27 g; Sól: 6.10 g;	Wartość energetyczna: 1984.07 kcal; Białko ogółem: 96.25 g; Tłuszcz: 57.51 g; Kw. tł. nasy.: 17.50 g; Węglowodany ogółem: 277.82 g; W tym cukry: 49.38 g; Błonnik pok.: 20.92 g; Sól: 5.78 g;

		W-wa- ŻiW 1 Podstawowa	W-wa- ŻiW 2 Łatwostrawna
2025-11-24 poniedziałek	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb żytni razowy 60 g (<u>GLU 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	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt 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	Koktajl truskawkowy* 200 ml (<u>MLE,</u>) Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Koktajl truskawkowy* 200 ml (<u>MLE,</u>) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g
	Obiad	Fasolowa z ziemniakami * 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Naleśniki z serem 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Mus z truskawek* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami*() 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kluski leniwe z serem 250 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, ORZ, GOR, SEZ,</u>) Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE,</u>) Mus z truskawek* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb żytni razowy 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pomidor 70 g Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) 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
	PN	Pomarańcza 1 szt. 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2511.78 kcal; Białko ogółem: 99.90 g; Tłuszcz: 62.59 g; Kw. tł. nasy.: 18.83 g; Węglowodany ogółem: 399.00 g; W tym cukry: 109.21 g; Błonnik pok.: 32.50 g; Sól: 8.48 g;	Wartość energetyczna: 2251.66 kcal; Białko ogółem: 84.58 g; Tłuszcz: 54.02 g; Kw. tł. nasy.: 20.74 g; Węglowodany ogółem: 364.16 g; W tym cukry: 110.09 g; Błonnik pok.: 22.32 g; Sól: 7.80 g;

		W-wa- ŻiW 1 Podstawowa	W-wa- ŻiW 2 Łatwostrawna
2025-11-25 wtorek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb żytni razowy 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka szkolna- wp. parzona 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Rzodkiew biała 70 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka szkolna- wp. parzona 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Jabłko 150 g	
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Bitka z szynki wieprzowej duszona 80 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos meksykański z fasolą 80 g (<u>GLU PSZ,</u>) Ryż na sypko 150 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami* 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Bitka z szynki wieprzowej duszona 80 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ryż na sypko 150 g Buraczki gotowane 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 Twarożek ze szczypiorkiem 100 g (<u>MLE,</u>) Pomidorki koktajlowe 70 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Twarożek 100 g (<u>MLE,</u>) Pomidorki koktajlowe 70 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2128.49 kcal; Białko ogółem: 99.46 g; Tłuszcz: 58.60 g; Kw. tł. nasy.: 19.37 g; Węglowodany ogółem: 311.69 g; W tym cukry: 65.71 g; Błonnik pok.: 25.02 g; Sól: 7.39 g;	Wartość energetyczna: 1990.79 kcal; Białko ogółem: 95.92 g; Tłuszcz: 52.99 g; Kw. tł. nasy.: 18.83 g; Węglowodany ogółem: 290.64 g; W tym cukry: 68.19 g; Błonnik pok.: 18.72 g; Sól: 6.20 g;

		W-wa- ŻiW 1 Podstawowa	W-wa- ŻiW 2 Łatwostrawna
2025-11-26 środa	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE,</u> Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ,</u> <u>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>) Papryka świeża 70 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE,</u> Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ,</u> <u>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 200 ml
	II SN	Galaretka jogurtowa o smaku truskawkowym 200 g (<u>MLE,</u>) Biskopity 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ,</u>)	
	Obiad	Pieczarkowa z makaronem * 300 ml (<u>GLU PSZ,</u> <u>MLE, SEL, S02,</u>) Kotlet pożarski-drobiowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Pulpet drobiowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ,</u> <u>GLU ŻYT,</u>) Chleb żytni razowy 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Paszтет rybno- warzywny (Morszczuk) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Ogórek kiszony 70 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ,</u> <u>GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Paszтет rybno- warzywny (Morszczuk) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml
	PN	Banan 150 g	
		Wartość energetyczna: 2285.43 kcal; Białko ogółem: 96.21 g; Tłuszcz: 61.01 g; Kw. tł. nasy.: 16.02 g; Węglowodany ogółem: 354.34 g; W tym cukry: 67.31 g; Błonnik pok.: 25.15 g; Sól: 7.49 g;	Wartość energetyczna: 2015.10 kcal; Białko ogółem: 90.73 g; Tłuszcz: 47.86 g; Kw. tł. nasy.: 14.87 g; Węglowodany ogółem: 321.66 g; W tym cukry: 66.56 g; Błonnik pok.: 21.58 g; Sól: 5.92 g;

		W-wa- ŻiW 1 Podstawowa	W-wa- ŻiW 2 Łatwostrawna
2025-11-27 czwartek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb żytni razowy 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek a'la homogenizowany 100 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek a'la homogenizowany 100 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml
	II ŚN	Ciasto drożdżowe 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,</u>) Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<u>MLE,</u>)	
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u>) Fasolka po bretońsku 250 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Sałatka szwedzka z olejem b/c 150 g (<u>GOR,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 400 g (<u>SEL, GLU JĘCZ,</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Cukinia pieczona 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>) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Sałatka jarzynowa* 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml	Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Sałatka jarzynowa* dieta 100 g (<u>MLE, SEL,</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml
	PN	Mandarynka 150 g	
		Wartość energetyczna: 2250.30 kcal; Białko ogółem: 90.31 g; Tłuszcz: 68.60 g; Kw. tł. nasy.: 21.01 g; Węglowodany ogółem: 333.07 g; W tym cukry: 46.03 g; Błonnik pok.: 32.98 g; Sól: 9.75 g;	Wartość energetyczna: 2229.82 kcal; Białko ogółem: 101.01 g; Tłuszcz: 68.23 g; Kw. tł. nasy.: 20.38 g; Węglowodany ogółem: 316.26 g; W tym cukry: 49.97 g; Błonnik pok.: 28.90 g; Sól: 6.28 g;

		W-wa- ŻiW 1 Podstawowa	W-wa- ŻiW 2 Łatwostrawna
2025-11-28 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb żytni razowy 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE,</u>) Rzodkiew biała 70 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Jabłko 150 g	
	Obiad	Szpinakowa z zacierką * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kotlet z ryby (Miruna) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Pulpet rybny (Miruna) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	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 Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 100 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Pomidor 70 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 100 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Pomidor 70 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Chałka 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)	
		Wartość energetyczna: 2121.36 kcal; Białko ogółem: 95.53 g; Tłuszcz: 65.06 g; Kw. tł. nasy.: 17.30 g; Węglowodany ogółem: 299.67 g; W tym cukry: 48.14 g; Błonnik pok.: 25.97 g; Sól: 5.69 g;	Wartość energetyczna: 1978.13 kcal; Białko ogółem: 92.98 g; Tłuszcz: 61.92 g; Kw. tł. nasy.: 16.81 g; Węglowodany ogółem: 272.23 g; W tym cukry: 47.38 g; Błonnik pok.: 21.61 g; Sól: 5.46 g;

		W-wa- ŻiW 1 Podstawowa	W-wa- ŻiW 2 Łatwostrawna
2025-11-29 sobota	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 Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ogórek kiszony 70 g Salata 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 Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 70 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN	Koktajl truskawkowy* 200 ml (<u>MLE.</u>) Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.</u>)	
	Obiad	Koperkowa z ryżem * 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz wieprzowy z warzywami 120 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
	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 Paszтет z soczewicy * 100 g (<u>JAJ.</u>) Pomidor 70 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, parzona z wodą dodaną. 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</u>) Pomidor 70 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Salata zielona 10 g
	PN	Banan 150 g	
		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;	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;

		W-wa- ŻiW 1 Podstawowa	W-wa- ŻiW 2 Łatwostrawna
2025-11-30 niedziela	Śniadanie	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 dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g Rzodkiew biała 70 g Sałata zielona 10 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE,</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 70 g Sałata zielona 10 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE,</u>)
	II ŚN	Galaretka jogurtowa o smaku truskawkowym 200 g (<u>MLE,</u>) Wafle ryżowe 30 g	
	Obiad	Rosół z makaronem * 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 150 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 150 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	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>) Pomidor 70 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z twarogu z dżemem brzoskwiniowym 100 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Jabłko 150 g	
		Wartość energetyczna: 2243.82 kcal; Białko ogółem: 112.55 g; Tłuszcz: 77.69 g; Kw. tł. nasy.: 30.50 g; Węglowodany ogółem: 284.85 g; W tym cukry: 39.58 g; Błonnik pok.: 24.36 g; Sól: 7.73 g;	Wartość energetyczna: 2013.93 kcal; Białko ogółem: 106.25 g; Tłuszcz: 57.69 g; Kw. tł. nasy.: 19.73 g; Węglowodany ogółem: 274.83 g; W tym cukry: 42.29 g; Błonnik pok.: 19.80 g; Sól: 6.26 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,
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,