

		W-wa- BAN 1 Podstawowa	W-wa- BAN 2 Łatwostrawna
2025-12-20 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 Schab pieczony 80 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</u>) Papryka świeża 100 g Mix sałat 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 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 Schab pieczony 80 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Mix sałat 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą 200 g (<u>SEL.</u>) Ryz na sypko z kurkumą 200 g Surówka z marchwi z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL.</u>) Potrawka drobiowa 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryz na sypko z kurkumą 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 Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 100 g Surówka z rzodkwi i czarnuszki 100 g Ketchup 30 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 20 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</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 Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidorki koktajlowe 100 g Sałata zielona 20 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
	PN	Ciasto drożdżowe b/c 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	
		Wartość energetyczna: 2532.35 kcal; Białko ogółem: 95.95 g; Tłuszcz: 95.94 g; Kw. tł. nasy.: 34.67 g; Węglowodany ogółem: 303.64 g; W tym cukry: 46.12 g; Błonnik pok.: 34.18 g; Sól: 8.89 g;	Wartość energetyczna: 2250.65 kcal; Białko ogółem: 106.61 g; Tłuszcz: 57.34 g; Kw. tł. nasy.: 24.85 g; Węglowodany ogółem: 310.42 g; W tym cukry: 47.05 g; Błonnik pok.: 27.95 g; Sól: 7.83 g;

		W-wa- BAN 1 Podstawowa	W-wa- BAN 2 Łatwostrawna
2025-12-21 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 60 g (<u>GLU PSZ.</u> , <u>SOJ.</u> <u>MLE</u> , może zawierać: <u>JAJ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR.</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 20 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE</u> .)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 60 g (<u>GLU PSZ.</u> , <u>SOJ.</u> <u>MLE</u> , może zawierać: <u>JAJ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR.</u>) Cukinia grillowana z ziołami* 100 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT.</u> , <u>GLU JĘCZ.</u>)
	Obiad	Zupa krem z pomidorów + 400 g (<u>SOJ.</u> , <u>SEL.</u>) wieprzowina szarpana 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ.</u> , <u>SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Grzanki pszenne () 20 g (<u>GLU PSZ.</u> .)	Zupa krem z pomidorów + 400 g (<u>SOJ.</u> , <u>SEL.</u>) wieprzowina szarpana 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ.</u> , <u>SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 250 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Grzanki pszenne () 20 g (<u>GLU PSZ.</u> .)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
	PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2166.97 kcal; Białko ogółem: 101.79 g; Tłuszcz: 75.62 g; Kw. tł. nasy.: 21.29 g; Węglowodany ogółem: 284.18 g; W tym cukry: 59.87 g; Błonnik pok.: 36.81 g; Sól: 9.02 g;	Wartość energetyczna: 2291.83 kcal; Białko ogółem: 99.65 g; Tłuszcz: 84.91 g; Kw. tł. nasy.: 20.69 g; Węglowodany ogółem: 296.44 g; W tym cukry: 58.91 g; Błonnik pok.: 35.96 g; Sól: 9.99 g;

		W-wa- BAN 1 Podstawowa	W-wa- BAN 2 Łatwostrawna
2025-12-22 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 Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 60 g (<u>SOJ,</u>) Ogórek kiszony 100 g Sałata zielona 20 g 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 Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 60 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
	Obiad	Fasolowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kotlet pożarski-drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Koper zielony 3 g Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 200 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Dyniowa z ziemniakami (bez mleka)*() 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Koper zielony 3 g Szpinak gotowany z olejem* 250 g (<u>GLU PSZ,</u>) 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 Paszтет rybny z warzywami (Dorsz)** 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL,</u>) Pomidor 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 Paszтет rybny z warzywami (Dorsz)** 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL,</u>) Kalafior gotowany* 100 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
	PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE,</u>)	
		Wartość energetyczna: 2452.90 kcal; Białko ogółem: 106.09 g; Tłuszcz: 83.59 g; Kw. tł. nasy.: 25.26 g; Węglowodany ogółem: 337.18 g; W tym cukry: 39.64 g; Błonnik pok.: 43.96 g; Sól: 10.28 g;	Wartość energetyczna: 2192.92 kcal; Białko ogółem: 101.88 g; Tłuszcz: 64.89 g; Kw. tł. nasy.: 23.82 g; Węglowodany ogółem: 313.09 g; W tym cukry: 38.88 g; Błonnik pok.: 32.47 g; Sól: 8.73 g;

		W-wa- BAN 1 Podstawowa	W-wa- BAN 2 Łatwostrawna
2025-12-23 wtorek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, 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 Twarożek z koperkiem 100 g (<u>MLE,</u>) Papryka świeża 100 g Rozszponka 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, 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 Twarożek z koperkiem 100 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 100 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Rozszponka 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
	Obiad	Brokułowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Gulasz wieprzowy. 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Ryż na sypko 200 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Gulasz wieprzowy. 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Ryż na sypko 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 Schab Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 60 g (<u>SOJ,</u>) Surówka z rzodkwi i czarnuszki 100 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 60 g (<u>SOJ,</u>) Cukinia pieczona z koncentratem * 100 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)
	PN	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2363.44 kcal; Białko ogółem: 106.03 g; Tłuszcz: 80.58 g; Kw. tł. nasy.: 26.69 g; Węglowodany ogółem: 320.46 g; W tym cukry: 70.13 g; Błonnik pok.: 35.40 g; Sól: 8.54 g;	Wartość energetyczna: 2299.92 kcal; Białko ogółem: 103.85 g; Tłuszcz: 70.38 g; Kw. tł. nasy.: 25.72 g; Węglowodany ogółem: 322.79 g; W tym cukry: 74.57 g; Błonnik pok.: 24.18 g; Sól: 8.68 g;

2025-12-24 środa	Śniadanie	W-wa- BAN 1 Podstawowa	W-wa- BAN 2 Łatwostrawna
		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 Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 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 Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
		Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) 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>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) 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
		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 Ryba (miruna) po grecku* 80 g (<u>GLU PSZ, RYB, SEL,</u>) Śledź z cebulką w oleju 60 g (<u>RYB,</u>) Sałatka jarzynowa* 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Sałata zielona 20 g Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,</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 Ryba (miruna) po grecku* 80 g (<u>GLU PSZ, RYB, SEL,</u>) Ryba w galarecie (Miruna) 60 g (<u>RYB,</u>) Sałatka jarzynowa* dieta 100 g (<u>MLE, SEL,</u>) Sałata zielona 20 g Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
	PN	Mus jabłko, mango, banan, jagły 100g 1 g	
		Wartość energetyczna: 2500.93 kcal; Białko ogółem: 92.82 g; Tłuszcz: 85.83 g; Kw. tł. nasy.: 25.65 g; Węglowodany ogółem: 350.61 g; W tym cukry: 50.88 g; Błonnik pok.: 31.23 g; Sól: 7.11 g;	Wartość energetyczna: 2313.14 kcal; Białko ogółem: 95.85 g; Tłuszcz: 63.13 g; Kw. tł. nasy.: 22.93 g; Węglowodany ogółem: 349.47 g; W tym cukry: 48.44 g; Błonnik pok.: 27.47 g; Sól: 6.04 g;

		W-wa- BAN 1 Podstawowa	W-wa- BAN 2 Łatwostrawna
2025-12-25 czwartek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany 80 g Pomidor 100 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE. GLU</u> <u>ŻYT. GLU JĘCZ.</u>) Sernik 50 g (<u>GLU PSZ. JAJ. SOJ. MLE.</u>) Pomarańcza 150 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany 80 g Dynia pieczona z natką pietruszki 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u>) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE. GLU</u> <u>ŻYT. GLU JĘCZ.</u>) Sernik 50 g (<u>GLU PSZ. JAJ. SOJ. MLE.</u>) Banan 150 g
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>MLE. SEL. GLU ŻYT.</u>) Karczek pieczony 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Sos meksykański 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>SEL.</u>) Bitka z szynki wieprzowej duszona 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Brokuł gotowany* 250 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobiony, parzony w osłonce niejadalnej. 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ. JAJ. SOJ. MLE.</u> <u>SEL. GOR.</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.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobiony, parzony w osłonce niejadalnej. 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ. JAJ. SOJ. MLE.</u> <u>SEL. GOR.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
	PN	Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2287.04 kcal; Białko ogółem: 109.78 g; Tłuszcz: 77.18 g; Kw. tł. nasy.: 27.87 g; Węglowodany ogółem: 304.76 g; W tym cukry: 41.48 g; Błonnik pok.: 34.60 g; Sól: 6.51 g;	Wartość energetyczna: 2396.51 kcal; Białko ogółem: 117.92 g; Tłuszcz: 70.08 g; Kw. tł. nasy.: 22.04 g; Węglowodany ogółem: 337.68 g; W tym cukry: 54.81 g; Błonnik pok.: 32.10 g; Sól: 7.84 g;

		W-wa- BAN 1 Podstawowa	W-wa- BAN 2 Łatwostrawna
2025-12-26 piątek	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 Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</u>) Ogórek kiszony 100 g Mix sałat 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 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 Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</u>) Marchew gotowana z olejem* 100 g Mix sałat 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)
	Obiad	Pomidorowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Bitka schabowa duszona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Sos pieczarkowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Surówka z marchwi i pomarańczy z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pomidorowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL,</u>) Bitka schabowa duszona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos bazylkowy* 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 Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE,</u>) Tuńczyk w sosie własnym 50 g (<u>RYB,</u>) Sałatka z pomidorów z cebulką i olejem 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 Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 20 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Tuńczyk w sosie własnym 50 g (<u>RYB,</u>)
	PN	Wafle ryżowe 30 g	
		Wartość energetyczna: 2298.43 kcal; Białko ogółem: 112.51 g; Tłuszcz: 76.73 g; Kw. tł. nasy.: 23.86 g; Węglowodany ogółem: 303.45 g; W tym cukry: 74.16 g; Błonnik pok.: 30.96 g; Sól: 7.95 g;	Wartość energetyczna: 2312.27 kcal; Białko ogółem: 113.75 g; Tłuszcz: 66.53 g; Kw. tł. nasy.: 23.24 g; Węglowodany ogółem: 327.55 g; W tym cukry: 84.90 g; Błonnik pok.: 29.59 g; Sól: 7.04 g;

		W-wa- BAN 1 Podstawowa	W-wa- BAN 2 Łatwostrawna
2025-12-27 sobota	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 60 g (<u>SOJ</u> , <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u> <u>GOR.</u>) Ser mozzarella kulki 30 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU</u> <u>ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 60 g (<u>SOJ</u> , <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u> <u>GOR.</u>) Ser mozzarella kulki 30 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU</u> <u>ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>MLE, SEL.</u>) Fasolka po bretońsku 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u> <u>MLE, SEL, GOR.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Sałatka szwedzka z olejem b/c 200 g (<u>GOR.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, 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 grillowana z ziołami* 250 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 60 g (<u>SOJ.</u>) Rzodkiew biała plastry 100 g Sałata zielona 20 g Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 60 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g Buraczki gotowane plastry 100 g Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
	PN	Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2250.99 kcal; Białko ogółem: 105.53 g; Tłuszcz: 77.96 g; Kw. tł. nasy.: 26.42 g; Węglowodany ogółem: 300.18 g; W tym cukry: 39.25 g; Błonnik pok.: 39.45 g; Sól: 13.54 g;	Wartość energetyczna: 2226.70 kcal; Białko ogółem: 107.51 g; Tłuszcz: 77.09 g; Kw. tł. nasy.: 24.97 g; Węglowodany ogółem: 288.90 g; W tym cukry: 43.44 g; Błonnik pok.: 28.43 g; Sól: 9.71 g;

		W-wa- BAN 1 Podstawowa	W-wa- BAN 2 Łatwostrawna
2025-12-28 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 Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Ogórek kiszony 100 g Sałata zielona 20 g Kakao z mlekiem b/c 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 Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 100 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	Obiad	Szpinakowa z zacierką * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kotlet mielony wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Koper zielony 3 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z zacierką *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Zrazik wieprzowy gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Koper zielony 3 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 250 g (<u>SEL.</u>) 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 waniliowa 100 g (<u>MLE.</u>) Mandarynka 2 szt 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 twarogu waniliowa 100 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata zielona 20 g Kalafior gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
	PN	Ciasto drożdżowe b/c 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	
		Wartość energetyczna: 2448.21 kcal; Białko ogółem: 97.39 g; Tłuszcz: 86.25 g; Kw. tł. nasy.: 24.72 g; Węglowodany ogółem: 304.61 g; W tym cukry: 58.85 g; Błonnik pok.: 32.73 g; Sól: 8.79 g;	Wartość energetyczna: 2196.44 kcal; Białko ogółem: 90.61 g; Tłuszcz: 66.51 g; Kw. tł. nasy.: 22.12 g; Węglowodany ogółem: 293.00 g; W tym cukry: 51.25 g; Błonnik pok.: 30.60 g; Sól: 7.78 g;

		W-wa- BAN 1 Podstawowa	W-wa- BAN 2 Łatwostrawna
2025-12-29 poniedziałek	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 Szynka z zalewy -wędzonka wieprzowa, parzona, zapiekana 60 g Rzodkiew biała plastry 100 g Rukola 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 Szynka z zalewy -wędzonka wieprzowa, parzona, zapiekana 60 g Dynia pieczona z natką pietruszki 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Rukola 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszonej * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Kluski leniwe z serem 250 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, ORZ, GOR, SEZ.</u>) Mus z jabłek () b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Wielowarzywna z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kluski leniwe z serem 250 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, ORZ, GOR, SEZ.</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 Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Buraczki z jabłkiem b/c 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 Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Buraczki z jabłkiem b/c 100 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
	PN	Galaretka z owocami bez dodatku cukru 123g 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2249.59 kcal; Białko ogółem: 79.99 g; Tłuszcz: 73.50 g; Kw. tł. nasy.: 28.76 g; Węglowodany ogółem: 329.65 g; W tym cukry: 74.54 g; Błonnik pok.: 28.80 g; Sól: 8.18 g;	Wartość energetyczna: 2244.28 kcal; Białko ogółem: 79.00 g; Tłuszcz: 66.75 g; Kw. tł. nasy.: 27.00 g; Węglowodany ogółem: 339.13 g; W tym cukry: 74.05 g; Błonnik pok.: 22.56 g; Sól: 7.88 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,