

		W-wa- ŻiW 1 Podstawowa	W-wa- ŻiW 2 Łatwostrawna
2025-12-21 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb żytni razowy 60 g (GLU ŻYT,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR,) Rzodkiew biała plastry 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 Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, 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,) Podpłomyki b/c 30 g (GLU PSZ, MLE,)	
	Obiad	Pomidorowa z zacierką * 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Bitka schabowa duszona 80 g (GLU PSZ,) Sos własny 80 ml (GLU PSZ, SEL,) 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 (GLU PSZ, MLE, SEL,) Bitka schabowa duszona 80 g (GLU PSZ,) Sos własny 80 ml (GLU PSZ, SEL,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g (SEL,) 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 ŻYT,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek a'la homogenizowany 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 Serek a'la homogenizowany 100 g (MLE,) 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
2025-12-22 poniedziałek	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb żytni razowy 60 g (GLU ŻYT,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Ogórek kiszony 70 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Płatki pszenne 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 Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Pomidor 70 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN	Koktajl truskawkowy* 200 ml (MLE,) Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘC,)	Koktajl truskawkowy* 200 ml (MLE,) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g
	Obiad	Fasolowa z ziemniakami * 300 ml (GLU PSZ, SEL,) Klopsik drobiowy z udźca 80 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL,) Makaron 150 g (GLU PSZ,) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 150 g (SEL,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami*() 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Klopsik drobiowy z udźca 80 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL,) Makaron 150 g (GLU PSZ,) Marchew gotowana z olejem* 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 ŻYT,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pomidor 70 g Paszтет rybno- warzywny (Morszczuk) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB,) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ,) Paszтет rybno- warzywny (Morszczuk) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB,) Pomidor 70 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Pomarańcza 1 szt. 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2347.00 kcal; Białko ogółem: 102.29 g; Tłuszcz: 60.70 g; Kw. tł. nasy.: 16.75 g; Węglowodany ogółem: 363.16 g; W tym cukry: 67.94 g; Błonnik pok.: 38.49 g; Sól: 8.09 g;	Wartość energetyczna: 2193.49 kcal; Białko ogółem: 94.62 g; Tłuszcz: 57.07 g; Kw. tł. nasy.: 16.31 g; Węglowodany ogółem: 337.25 g; W tym cukry: 74.40 g; Błonnik pok.: 28.91 g; Sól: 6.11 g;

		W-wa- ŻiW 1 Podstawowa	W-wa- ŻiW 2 Łatwostrawna
2025-12-23 wtorek	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 ŻYT,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka szkolna- wp. parzona 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE,) Rzodkiew biała plastry 70 g Sałata zielona 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 Szynka szkolna- wp. parzona 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE,) Pomidor 70 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE,) Jabłko 150 g	
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami * 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Schab duszony 80 g Sos meksykański z fasolą 80 g (GLU PSZ,) 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 (GLU PSZ, MLE, SEL,) Schab duszony 80 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL,) Ryż na sypko 150 g Buraczki gotowane 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 ŻYT,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Twarożek ze szczypiorkiem 100 g (MLE,) Pomidorki koktajlowe 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 Twarożek 100 g (MLE,) 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: 2066.57 kcal; Białko ogółem: 100.32 g; Tłuszcz: 53.25 g; Kw. tł. nasy.: 18.65 g; Węglowodany ogółem: 307.46 g; W tym cukry: 65.70 g; Błonnik pok.: 24.88 g; Sól: 7.13 g;	Wartość energetyczna: 1925.88 kcal; Białko ogółem: 96.78 g; Tłuszcz: 47.64 g; Kw. tł. nasy.: 18.11 g; Węglowodany ogółem: 285.66 g; W tym cukry: 67.43 g; Błonnik pok.: 18.58 g; Sól: 5.94 g;

		W-wa- ŻiW 1 Podstawowa	W-wa- ŻiW 2 Łatwostrawna
2025-12-24 środa	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 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, 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 ŚN	Galaretka jogurtowa o smaku truskawkowym 200 g (<u>MLE,</u>) Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>)	
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Pierogi z kapustą i grzybami* 250 g (<u>GLU PSZ,</u>) Surówka Colesław z olejem (bez mleka) b/c 150 g Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Pierogi z serem - chłodzone 250 g (<u>GLU PSZ, JAJ, 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 ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Ryba (miruna) po grecku* 100 g (<u>GLU PSZ, RYB, SEL,</u>) Sałatka jarzynowa* 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml Babka piaskowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI,</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 Ryba (miruna) po grecku* 100 g (<u>GLU PSZ, RYB, SEL,</u>) Sałatka jarzynowa* dieta 100 g (<u>MLE, SEL,</u>) Babka piaskowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI,</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml
	PN	Mandarynka 150 g	
		Wartość energetyczna: 2841.10 kcal; Białko ogółem: 89.96 g; Tłuszcz: 88.75 g; Kw. tł. nasy.: 18.95 g; Węglowodany ogółem: 431.34 g; W tym cukry: 93.85 g; Błonnik pok.: 31.59 g; Sól: 7.56 g;	Wartość energetyczna: 2517.10 kcal; Białko ogółem: 94.75 g; Tłuszcz: 57.44 g; Kw. tł. nasy.: 14.92 g; Węglowodany ogółem: 410.59 g; W tym cukry: 85.42 g; Błonnik pok.: 27.15 g; Sól: 4.56 g;

		W-wa- ŻiW 1 Podstawowa	W-wa- ŻiW 2 Łatwostrawna
2025-12-25 czwartek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb żytni razowy 60 g (GLU ŻYT,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Paszтет pieczony drobiowy 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE,) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, parzona z wodą dodaną. 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR,) Pomidor 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 Paszтет pieczony drobiowy 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE,) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, parzona z wodą dodaną. 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR,) Pomidor 70 g Sałata zielona 10 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (MLE,)
	II SN	Sernik 50 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE,) Mus- Przecier owocowy jabłko-rokitnik 100g (tubka) 1 szt	
	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 Sałatka szwedzka z olejem b/c 150 g (GOR,) 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 ŻYT,) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 60 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pomidor 70 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml	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 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 200 ml
	PN	Pomarańcza 1 szt. 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2194.90 kcal; Białko ogółem: 111.90 g; Tłuszcz: 78.28 g; Kw. tł. nasy.: 23.60 g; Węglowodany ogółem: 271.47 g; W tym cukry: 57.44 g; Błonnik pok.: 21.79 g; Sól: 9.85 g;	Wartość energetyczna: 2055.20 kcal; Białko ogółem: 112.41 g; Tłuszcz: 70.34 g; Kw. tł. nasy.: 22.96 g; Węglowodany ogółem: 253.65 g; W tym cukry: 57.83 g; Błonnik pok.: 21.06 g; Sól: 7.74 g;

		W-wa- ŻiW 1 Podstawowa	W-wa- ŻiW 2 Łatwostrawna
2025-12-26 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 ŻYT,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Twaróg półtłusty 50 g (MLE,) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 30 g (SOJ,) Rzodkiew biała plastry 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 Twaróg półtłusty 50 g (MLE,) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 30 g (SOJ,) Pomidor 70 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE,) Ciasto piernik 50 g (GLU PSZ, MLE, SO2, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE,) Chalka 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE,)
	Obiad	Pomidorowa z ryżem * 300 ml (MLE, SEL,) Bitka z szynki wieprzowej duszona 80 g (GLU PSZ,) Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z ryżem * 300 ml (MLE, SEL,) Bitka z szynki wieprzowej duszona 80 g (GLU PSZ,) Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g (SEL,) 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 ŻYT,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 100 g (JAJ, MLE,) Pomidor 70 g Rozszponka 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 Rozszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Jabłko 150 g	
		Wartość energetyczna: 2161.48 kcal; Białko ogółem: 100.87 g; Tłuszcz: 69.12 g; Kw. tł. nasy.: 19.66 g; Węglowodany ogółem: 295.52 g; W tym cukry: 48.13 g; Błonnik pok.: 25.44 g; Sól: 6.73 g;	Wartość energetyczna: 2019.56 kcal; Białko ogółem: 97.28 g; Tłuszcz: 67.14 g; Kw. tł. nasy.: 19.13 g; Węglowodany ogółem: 266.45 g; W tym cukry: 50.60 g; Błonnik pok.: 21.90 g; Sól: 6.55 g;

		W-wa- ŻiW 1 Podstawowa	W-wa- ŻiW 2 Łatwostrawna
2025-12-27 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 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>) Ogórek kiszony 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 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	Koktajl truskawkowy* 200 ml (<u>MLE,</u>) Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</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 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 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 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 Sałata zielona 10 g
	PN	Banan 150 g	
		Wartość energetyczna: 2344.57 kcal; Białko ogółem: 93.04 g; Tłuszcz: 66.73 g; Kw. tł. nasy.: 17.49 g; Węglowodany ogółem: 358.88 g; W tym cukry: 77.63 g; Błonnik pok.: 31.55 g; Sól: 7.86 g;	Wartość energetyczna: 1966.78 kcal; Białko ogółem: 85.93 g; Tłuszcz: 52.09 g; Kw. tł. nasy.: 17.04 g; Węglowodany ogółem: 301.22 g; W tym cukry: 77.55 g; Błonnik pok.: 24.19 g; Sól: 7.96 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-21 do dnia 2025-12-30 KUCHNIA WARSZAWA WIML

		W-wa- ŻiW 1 Podstawowa	W-wa- ŻiW 2 Łatwostrawna
2025-12-28 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb żytni razowy 60 g (GLU ŻYT,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Rzodkiew biała plastry 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 dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g 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,) Wafle ryżowe 30 g	
	Obiad	Szpinakowa z zacierką * 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Pulpet wieprzowy 100 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos koperkowy *(bez mleka) 80 ml (GLU PSZ,) Kasza bulgur 150 g (GLU PSZ,) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką * 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Pulpet wieprzowy 80 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos koperkowy *(bez mleka) 80 ml (GLU PSZ,) Kasza bulgur 150 g (GLU PSZ,) 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 ŻYT,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Ser żółty 60 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 Twaróg półtłusty 100 g (MLE,) Pomidor 70 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Jabłko 150 g	
		Wartość energetyczna: 2210.43 kcal; Białko ogółem: 98.72 g; Tłuszcz: 69.33 g; Kw. tł. nasy.: 27.58 g; Węglowodany ogółem: 304.23 g; W tym cukry: 40.23 g; Błonnik pok.: 21.92 g; Sól: 7.61 g;	Wartość energetyczna: 1937.50 kcal; Białko ogółem: 95.96 g; Tłuszcz: 48.26 g; Kw. tł. nasy.: 17.14 g; Węglowodany ogółem: 282.08 g; W tym cukry: 43.69 g; Błonnik pok.: 17.30 g; Sól: 6.06 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-21 do dnia 2025-12-30 KUCHNIA WARSZAWA WIML

		W-wa- ŻiW 1 Podstawowa	W-wa- ŻiW 2 Łatwostrawna
2025-12-29 poniedziałek	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 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>) 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 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	Podpłomyki b/c 30 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszzonej * 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR,</u>) Naleśniki z serem 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Mus z jabłek prażonych 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami *(bez mleka) 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE,</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 ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Rzodkiew biała plastry 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 Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Mandarynka 150 g	
		Wartość energetyczna: 2500.31 kcal; Białko ogółem: 103.59 g; Tłuszcz: 69.50 g; Kw. tł. nasy.: 19.33 g; Węglowodany ogółem: 374.30 g; W tym cukry: 82.86 g; Błonnik pok.: 22.29 g; Sól: 6.83 g;	Wartość energetyczna: 1894.95 kcal; Białko ogółem: 75.69 g; Tłuszcz: 45.65 g; Kw. tł. nasy.: 14.03 g; Węglowodany ogółem: 302.61 g; W tym cukry: 52.12 g; Błonnik pok.: 16.86 g; Sól: 5.72 g;

		W-wa- ŻiW 1 Podstawowa	W-wa- ŻiW 2 Łatwostrawna
2025-12-30 wtorek	Śniadanie	Makaron na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb żytni razowy 60 g (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,) Pomidorki koktajlowe 70 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Makaron 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,) Pomidorki koktajlowe 70 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II SN	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE,) Banan 150 g	
	Obiad	Grochowa z ziemniakami * 300 ml (GLU PSZ, SEL,) Kotlet mielony wieprzowy 80 g (GLU PSZ, JAJ,) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (GLU JECZ,) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 150 g (MLE,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino * 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Pulpet wieprzowy 80 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL,) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (GLU JECZ,) 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 ŻYT,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 100 g (RYB, SEL,) Ogórek kiszony 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 ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 100 g (RYB, SEL,) Pomidor 70 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Mus- Przecier owocowy jabłko-rokitnik 100g (tubka) 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2477.61 kcal; Białko ogółem: 96.42 g; Tłuszcz: 86.85 g; Kw. tł. nasy.: 22.87 g; Węglowodany ogółem: 342.31 g; W tym cukry: 70.57 g; Błonnik pok.: 31.64 g; Sól: 9.48 g;	Wartość energetyczna: 1996.09 kcal; Białko ogółem: 93.51 g; Tłuszcz: 54.01 g; Kw. tł. nasy.: 16.78 g; Węglowodany ogółem: 295.70 g; W tym cukry: 70.53 g; Błonnik pok.: 23.75 g; Sól: 6.05 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,