

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-29 do dnia 2026-02-07 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- BAN 1 Podstawowa	W-wa- BAN 2 Łatwostrawna	W-wa- BAN 3 Z ograniczeniem tłuszczu 4 pos.	W-wa- BAN 6 Z ogr.łatwoprzyswajalnych węglowodanów
2026-01-29 czwartek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Ogórek kiszony 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 Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pomidor b/skórki 100 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Ogórek kiszony 100 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
	II ŚN				Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 50 g
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Brokuł gotowany* 250 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml		Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD				Serek ziarnisty 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z tofu i marchewki 100 g (<u>SOJ,</u>) Surówka z rzodkwi i czarnuszki 100 g Sałata zielona 20 g Serek ziarnisty 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 Pasta z tofu i marchewki 100 g (<u>SOJ,</u>) Kalafior gotowany* 100 g Sałata zielona 20 g Serek ziarnisty 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z tofu i marchewki 100 g (<u>SOJ,</u>) Kalafior gotowany* 100 g Sałata zielona 20 g Serek ziarnisty 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z tofu i marchewki 100 g (<u>SOJ,</u>) Surówka z rzodkwi i czarnuszki 100 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
	PN	Ciasto drożdżowe b/c 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>)		Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 30 g Papryka świeża 50 g
		Wartość energetyczna: 2439.29 kcal; Białko ogółem: 111.38 g; Tłuszcz: 79.00 g; Kw. tł. nasy.: 24.88 g; Węglowodany ogółem: 302.29 g; W tym cukry: 41.33 g; Błonnik pok.: 36.44 g; Sól: 10.85 g;	Wartość energetyczna: 2377.84 kcal; Białko ogółem: 113.12 g; Tłuszcz: 66.90 g; Kw. tł. nasy.: 23.98 g; Węglowodany ogółem: 313.85 g; W tym cukry: 37.92 g; Błonnik pok.: 28.61 g; Sól: 8.88 g;	Wartość energetyczna: 2233.53 kcal; Białko ogółem: 117.44 g; Tłuszcz: 53.85 g; Kw. tł. nasy.: 15.48 g; Węglowodany ogółem: 331.39 g; W tym cukry: 53.59 g; Błonnik pok.: 26.28 g; Sól: 7.57 g;	Wartość energetyczna: 2345.11 kcal; Białko ogółem: 116.65 g; Tłuszcz: 83.64 g; Kw. tł. nasy.: 26.68 g; Węglowodany ogółem: 300.37 g; W tym cukry: 37.12 g; Błonnik pok.: 50.96 g; Sól: 11.15 g;

		W-wa- BAN 1 Podstawowa	W-wa- BAN 2 Łatwostrawna	W-wa- BAN 3 Z ograniczeniem tłuszczu 4 pos.	W-wa- BAN 6 Z ogr.łatwoprzyswajalnych węglowodanów
2026-01-30 piątek	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 Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE,</u>) Pomarańcza 1 szt. 1 szt Pomidor 100 g Sałata zielona 20 g 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 Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE,</u>) Mus z jabłek () b/c 150 g Pomidor 100 g Sałata zielona 20 g 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>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE,</u>) Mus z jabłek () b/c 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	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 Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 20 g Pomarańcza 1 szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
	II ŚN				Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 30 g (<u>SOJ,</u>) Rzodkiew biała rozdrobniona 50 g
	Obiad	Krem z białych warzyw- dieta (bez mleka) 400 ml (<u>SEL,</u>) Grzanki pszenne () 20 g (<u>GLU PSZ,</u>) Ryba pieczona w ziołach (Miruna) 100 g (<u>RYB,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Sos majerankowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka żydowska z olejem b/c () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Krem z białych warzyw- dieta (bez mleka) 400 ml (<u>SEL,</u>) Grzanki pszenne () 20 g (<u>GLU PSZ,</u>) Ryba pieczona w ziołach (Miruna) 100 g (<u>RYB,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Warzywa po grecku* 250 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml		
	PD				Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)
	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 jaj z natką pietruszki - dieta 100 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Papryka świeża 100 g Rozszponka 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 100 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Rozszponka 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 60 g (<u>SOJ,</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Rozszponka 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 100 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Papryka świeża 100 g Rozszponka 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
	PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE,</u>)			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR,</u>) Ogórek kiszony 50 g
		Wartość energetyczna: 2264.42 kcal; Białko ogółem: 103.57 g; Tłuszcz: 77.00 g; Kw. tł. nasy.: 23.87 g; Węglowodany ogółem: 305.65 g; W tym cukry: 66.18 g; Błonnik pok.: 35.85 g; Sól: 7.03 g;	Wartość energetyczna: 2333.62 kcal; Białko ogółem: 101.55 g; Tłuszcz: 78.85 g; Kw. tł. nasy.: 24.56 g; Węglowodany ogółem: 316.97 g; W tym cukry: 50.01 g; Błonnik pok.: 30.09 g; Sól: 6.03 g;	Wartość energetyczna: 2215.29 kcal; Białko ogółem: 104.87 g; Tłuszcz: 60.27 g; Kw. tł. nasy.: 13.89 g; Węglowodany ogółem: 323.69 g; W tym cukry: 48.33 g; Błonnik pok.: 26.84 g; Sól: 6.96 g;	Wartość energetyczna: 2367.73 kcal; Białko ogółem: 110.76 g; Tłuszcz: 82.37 g; Kw. tł. nasy.: 24.22 g; Węglowodany ogółem: 320.12 g; W tym cukry: 53.74 g; Błonnik pok.: 51.12 g; Sól: 10.21 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-29 do dnia 2026-02-07 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- BAN 1 Podstawowa	W-wa- BAN 2 Łatwostrawna	W-wa- BAN 3 Z ograniczeniem tłuszczu 4 pos.	W-wa- BAN 6 Z ogr.łatwoprzyswajalnych węglowodanów	
2026-01-31 sobota	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka od Teścia- wędzonka wieprzowa, parzona z dodaną wodą 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</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 ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ser mozzarella kulki 30 g (<u>MLE.</u>) Pasta z brokuła * 100 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ser mozzarella kulki 30 g (<u>MLE.</u>) Pasta z brokuła * 100 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka od Teścia- wędzonka wieprzowa, parzona z dodaną wodą 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Ser mozzarella kulki 30 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	
	II ŚN				Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g	
	Obiad	Selerowa z ziemniakami * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz z udźca kurczaka z warzywami 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza gryczana 200 g Buraczki gotowane 250 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL.</u>) Gulasz z udźca kurczaka z warzywami 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Buraczki gotowane 250 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml			Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL.</u>) Gulasz z udźca kurczaka z warzywami 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza gryczana 200 g Sałatka szwedzka z olejem b/c 200 g (<u>GOR.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD				Kefir 2.0% tł150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałatka z pomidorów z cebulką i olejem 100 g Sałata zielona 20 g Kefir 2.0% tł150g 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 Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 20 g Kefir 2.0% tł150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor b/skórki 100 g Sałata zielona 20 g Kefir 2.0% tł150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałatka z pomidorów z cebulką i olejem 100 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	
PN	Bułka maślana 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 30 g (<u>SOJ.</u>) Ogórek kiszony 50 g		
		Wartość energetyczna: 2130.91 kcal; Białko ogółem: 95.71 g; Tłuszcz: 67.74 g; Kw. tł. nasy.: 21.14 g; Węglowodany ogółem: 300.58 g; W tym cukry: 45.66 g; Błonnik pok.: 33.46 g; Sól: 8.77 g;	Wartość energetyczna: 2092.35 kcal; Białko ogółem: 90.98 g; Tłuszcz: 64.56 g; Kw. tł. nasy.: 20.43 g; Węglowodany ogółem: 300.38 g; W tym cukry: 39.89 g; Błonnik pok.: 29.13 g; Sól: 9.32 g;	Wartość energetyczna: 2022.45 kcal; Białko ogółem: 93.78 g; Tłuszcz: 49.76 g; Kw. tł. nasy.: 10.43 g; Węglowodany ogółem: 313.30 g; W tym cukry: 33.82 g; Błonnik pok.: 26.81 g; Sól: 8.18 g;	Wartość energetyczna: 2261.19 kcal; Białko ogółem: 104.82 g; Tłuszcz: 85.42 g; Kw. tł. nasy.: 26.10 g; Węglowodany ogółem: 291.02 g; W tym cukry: 28.35 g; Błonnik pok.: 45.92 g; Sól: 13.24 g;	

		W-wa- BAN 1 Podstawowa	W-wa- BAN 2 Łatwostrawna	W-wa- BAN 3 Z ograniczeniem tłuszczu 4 pos.	W-wa- BAN 6 Z ogr.łatwoprzyswajalnych węglowodanów
2026-02-01 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 Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 60 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR,</u>) 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 Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 60 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR,</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 60 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR,</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, 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, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR,</u>) Ogórek kiszony 100 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
	II ŚN				Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Papryka świeża 50 g
	Obiad	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kotlet mielony wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Bitka schabowa duszona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos pieczeniowy 80 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 250 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml		Pomidorowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Bitka schabowa duszona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos pieczeniowy 80 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD				Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)
	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 Twarożek z koperkiem 100 g (<u>MLE,</u>) Mandarynka 2 szt 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 Twarożek z koperkiem 100 g (<u>MLE,</u>) Banan 1szt. 1 szt Pomidor 100 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek z koperkiem 100 g (<u>MLE,</u>) Banan 1szt. 1 szt Pomidor b/skórki 100 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 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 Sałata zielona 20 g Mandarynka 2 szt Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
	PN	Galaretką z owocami bez dodatku cukru 123g 1 szt			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Rzepa biała rozdrobniona 50 g
		Wartość energetyczna: 2269.00 kcal; Białko ogółem: 94.37 g; Tłuszcz: 79.83 g; Kw. tł. nasy.: 24.81 g; Węglowodany ogółem: 307.00 g; W tym cukry: 78.86 g; Błonnik pok.: 32.35 g; Sól: 8.53 g;	Wartość energetyczna: 2192.26 kcal; Białko ogółem: 104.40 g; Tłuszcz: 59.95 g; Kw. tł. nasy.: 21.94 g; Węglowodany ogółem: 315.25 g; W tym cukry: 85.89 g; Błonnik pok.: 22.23 g; Sól: 7.36 g;	Wartość energetyczna: 2231.44 kcal; Białko ogółem: 113.37 g; Tłuszcz: 48.75 g; Kw. tł. nasy.: 14.09 g; Węglowodany ogółem: 340.78 g; W tym cukry: 88.64 g; Błonnik pok.: 19.91 g; Sól: 6.42 g;	Wartość energetyczna: 2365.61 kcal; Białko ogółem: 130.02 g; Tłuszcz: 76.23 g; Kw. tł. nasy.: 25.46 g; Węglowodany ogółem: 313.95 g; W tym cukry: 59.45 g; Błonnik pok.: 48.84 g; Sól: 9.68 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-29 do dnia 2026-02-07 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- BAN 1 Podstawowa	W-wa- BAN 2 Łatwostrawna	W-wa- BAN 3 Z ograniczeniem tłuszczu 4 pos.	W-wa- BAN 6 Z ogr.łatwoprzyswajalnych węglowodanów
2026-02-02 poniedziałek	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 100 g Rukola 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (<u>SOJ.</u>) Kalafor gotowany* 100 g Rukola 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany 80 g Kalafor gotowany* 100 g Rukola 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (<u>SOJ.</u>) Papryka świeża 100 g Rukola 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
	II ŚN				Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Kurczak zapiekany-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony,parzony,zapiekany z dod.biał.mleka w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL.</u>) Ogórek kiszony 50 g
	Obiad	Brokułowa z ryżem (bez mleka) * 400 ml (<u>SEL.</u>) Kotlety z ciecierzycy () 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Brokułowa z ryżem (bez mleka) * 400 ml (<u>SEL.</u>) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Marchew gotowana z olejem* 250 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Brokułowa z ryżem (bez mleka) * 400 ml (<u>SEL.</u>) Pulpet mięsno-warzywny* (drobiowy) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Marchew gotowana z olejem* 250 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Brokułowa z ryżem (bez mleka) * 400 ml (<u>SEL.</u>) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD				Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	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 Tuńczyk w sosie własnym 100 g (<u>RYB.</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 Tuńczyk w sosie własnym 100 g (<u>RYB.</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Tuńczyk w sosie własnym 100 g (<u>RYB.</u>) Pomidor b/skórki 100 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Tuńczyk w sosie własnym 100 g (<u>RYB.</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</u>) Rzodkiew biała rozdrobniona 50 g
		Wartość energetyczna: 2283.70 kcal; Białko ogółem: 87.06 g; Tłuszcz: 81.84 g; Kw. tł. nasy.: 23.71 g; Węglowodany ogółem: 317.93 g; W tym cukry: 63.88 g; Błonnik pok.: 46.11 g; Sól: 8.77 g;	Wartość energetyczna: 2006.45 kcal; Białko ogółem: 78.09 g; Tłuszcz: 60.04 g; Kw. tł. nasy.: 16.94 g; Węglowodany ogółem: 307.63 g; W tym cukry: 69.62 g; Błonnik pok.: 36.58 g; Sól: 9.35 g;	Wartość energetyczna: 2231.02 kcal; Białko ogółem: 115.06 g; Tłuszcz: 58.56 g; Kw. tł. nasy.: 16.09 g; Węglowodany ogółem: 327.92 g; W tym cukry: 68.74 g; Błonnik pok.: 32.93 g; Sól: 6.97 g;	Wartość energetyczna: 2163.25 kcal; Białko ogółem: 91.06 g; Tłuszcz: 72.33 g; Kw. tł. nasy.: 19.50 g; Węglowodany ogółem: 315.12 g; W tym cukry: 43.65 g; Błonnik pok.: 55.45 g; Sól: 11.58 g;

		W-wa- BAN 1 Podstawowa	W-wa- BAN 2 Łatwostrawna	W-wa- BAN 3 Z ograniczeniem tłuszczu 4 pos.	W-wa- BAN 6 Z ogr.łatwoprzyswajalnych węglowodanów
2026-02-03 wtorek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 60 g (<u>SOJ,</u>) Ogórek kiszony 100 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE,</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 60 g (<u>SOJ,</u>) Sałata zielona 20 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE,</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 60 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL,</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 60 g (<u>SOJ,</u>) Ogórek kiszony 100 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
	II ŚN				Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Papryka świeża 50 g
	Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, SOJ,</u>) Szarpana wieprzowina (szynka wp) 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Solferino (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Szarpana wieprzowina (szynka wp) 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Dynia pieczona 250 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml		Solferino (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Szarpana wieprzowina (szynka wp) 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)			
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka od Teścia- wędzonka wieprzowa, parzona z dodaną wodą 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>) Pomidorki koktajlowe 100 g 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 Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pomidorki koktajlowe 100 g Sałata zielona 20 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pomidor b/skórki 100 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka od Teścia- wędzonka wieprzowa, parzona z dodaną wodą 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>) Pomidorki koktajlowe 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: 2228.22 kcal; Białko ogółem: 111.74 g; Tłuszcz: 78.13 g; Kw. tł. nasy.: 27.74 g; Węglowodany ogółem: 281.80 g; W tym cukry: 43.41 g; Błonnik pok.: 27.52 g; Sól: 10.42 g;	Wartość energetyczna: 2265.10 kcal; Białko ogółem: 110.95 g; Tłuszcz: 74.77 g; Kw. tł. nasy.: 27.11 g; Węglowodany ogółem: 292.35 g; W tym cukry: 54.56 g; Błonnik pok.: 24.36 g; Sól: 8.65 g;	Wartość energetyczna: 2234.72 kcal; Białko ogółem: 123.75 g; Tłuszcz: 59.83 g; Kw. tł. nasy.: 17.70 g; Węglowodany ogółem: 305.23 g; W tym cukry: 56.25 g; Błonnik pok.: 22.46 g; Sól: 6.22 g;	Wartość energetyczna: 2323.34 kcal; Białko ogółem: 115.23 g; Tłuszcz: 82.55 g; Kw. tł. nasy.: 26.58 g; Węglowodany ogółem: 296.21 g; W tym cukry: 34.50 g; Błonnik pok.: 45.43 g; Sól: 12.45 g;

		W-wa- BAN 1 Podstawowa	W-wa- BAN 2 Łatwostrawna	W-wa- BAN 3 Z ograniczeniem tłuszczu 4 pos.	W-wa- BAN 6 Z ogr.łatwoprzyswajalnych węglowodanów
2026-02-04 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany 80 g Sałata zielona 20 g Rzodkiew biała rozdrobniona 100 g Mandarynka 2 szt Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany 80 g Sałata zielona 20 g Brokuł gotowany* 100 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab gotowany 80 g Sałata zielona 20 g Brokuł gotowany* 100 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany 80 g Rzodkiew biała rozdrobniona 100 g Sałata zielona 20 g Mandarynka 2 szt Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
	II ŚN				Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Pomidor 50 g
	Obiad	Zupa z soczewicy i ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (<u>GLUPSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Grysikowa z ziemniakami*. 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Buraczki gotowane 250 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml		Zupa z soczewicy i ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (<u>GLUPSZ, JAJ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD				Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Papryka świeża 100 g Rozszponka 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Rozszponka 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 100 g Rozszponka 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Ser żółty 60 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 100 g Rozszponka 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
PN	Wafle ryżowe 30 g			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka z zalewy -wędzonka wieprzowa, parzona, zapiekana 30 g Ogórek kiszony 50 g	
		Wartość energetyczna: 2293.47 kcal; Białko ogółem: 113.19 g; Tłuszcz: 70.52 g; Kw. tł. nasy.: 25.84 g; Węglowodany ogółem: 320.57 g; W tym cukry: 49.44 g; Błonnik pok.: 37.77 g; Sól: 9.36 g;	Wartość energetyczna: 2254.92 kcal; Białko ogółem: 108.61 g; Tłuszcz: 51.24 g; Kw. tł. nasy.: 18.96 g; Węglowodany ogółem: 353.93 g; W tym cukry: 79.84 g; Błonnik pok.: 30.91 g; Sól: 6.34 g;	Wartość energetyczna: 2294.11 kcal; Białko ogółem: 117.58 g; Tłuszcz: 40.04 g; Kw. tł. nasy.: 11.11 g; Węglowodany ogółem: 379.46 g; W tym cukry: 82.59 g; Błonnik pok.: 28.59 g; Sól: 5.41 g;	Wartość energetyczna: 2491.17 kcal; Białko ogółem: 125.94 g; Tłuszcz: 88.37 g; Kw. tł. nasy.: 33.74 g; Węglowodany ogółem: 325.23 g; W tym cukry: 41.88 g; Błonnik pok.: 50.61 g; Sól: 12.34 g;

		W-wa- BAN 1 Podstawowa	W-wa- BAN 2 Łatwostrawna	W-wa- BAN 3 Z ograniczeniem tłuszczu 4 pos.	W-wa- BAN 6 Z ogr.łatwoprzyswajalnych węglowodanów
2026-02-05 czwartek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 60 g (<u>SOJ,</u>) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,</u>) Ogórek kiszony 100 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 60 g (<u>SOJ,</u>) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,</u>) Dynia pieczona z natką pietruszki 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 60 g (<u>SOJ,</u>) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,</u>) Dynia pieczona z natką pietruszki 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 60 g (<u>SOJ,</u>) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,</u>) Sałata zielona 20 g Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
	II ŚN				Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Pasztet sojowy z pomidorami 50 g (<u>SOJ, GOR,</u>) Papryka świeża 50 g
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u>) Ryż na sypko 200 g Leczo z drobiem-dieta * 250 g Surówka z marchwi i selera z olejem b/c 200 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ryż na sypko 200 g Leczo z drobiem-dieta * 250 g Brokuł gotowany* 250 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml		Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Leczo z drobiem-dieta * 250 g Surówka z marchwi i selera z olejem b/c 200 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD				Serek ziarnisty 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Kurczak zapiekany-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony,parzony,zapiekany z dod.biał.mleka w osłonce niejadalnej. 60 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL,</u>) Sałatka jarzynowa* dieta 100 g (<u>MLE, SEL,</u>) Sałata zielona 20 g Serek ziarnisty 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 Kurczak zapiekany-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony,parzony,zapiekany z dod.biał.mleka w osłonce niejadalnej. 60 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL,</u>) Sałatka jarzynowa* dieta 100 g (<u>MLE, SEL,</u>) Sałata zielona 20 g Serek ziarnisty 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Kurczak zapiekany-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony,parzony,zapiekany z dod.biał.mleka w osłonce niejadalnej. 60 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL,</u>) Sałatka jarzynowa* dieta 100 g (<u>MLE, SEL,</u>) Sałata zielona 20 g Serek ziarnisty 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Kurczak zapiekany-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony,parzony,zapiekany z dod.biał.mleka w osłonce niejadalnej. 60 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL,</u>) Sałatka jarzynowa* 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
PN		Ciasto drożdżowe b/c 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>)			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR,</u>) Rzodkiew biała rozdrobniona 50 g
		Wartość energetyczna: 2499.60 kcal; Białko ogółem: 110.22 g; Tłuszcz: 77.18 g; Kw. tł. nasy.: 27.46 g; Węglowodany ogółem: 324.48 g; W tym cukry: 36.65 g; Błonnik pok.: 31.78 g; Sól: 13.90 g;	Wartość energetyczna: 2474.35 kcal; Białko ogółem: 115.96 g; Tłuszcz: 65.83 g; Kw. tł. nasy.: 25.73 g; Węglowodany ogółem: 334.10 g; W tym cukry: 36.35 g; Błonnik pok.: 27.81 g; Sól: 12.59 g;	Wartość energetyczna: 2514.35 kcal; Białko ogółem: 124.96 g; Tłuszcz: 54.63 g; Kw. tł. nasy.: 17.87 g; Węglowodany ogółem: 359.82 g; W tym cukry: 39.23 g; Błonnik pok.: 25.53 g; Sól: 11.67 g;	Wartość energetyczna: 2476.81 kcal; Białko ogółem: 109.91 g; Tłuszcz: 94.31 g; Kw. tł. nasy.: 29.00 g; Węglowodany ogółem: 317.54 g; W tym cukry: 30.75 g; Błonnik pok.: 55.36 g; Sól: 15.18 g;

		W-wa- BAN 1 Podstawowa	W-wa- BAN 2 Łatwostrawna	W-wa- BAN 3 Z ograniczeniem tłuszczu 4 pos.	W-wa- BAN 6 Z ogr.łatwoprzyswajalnych węglowodanów
2026-02-06 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka graham-pszena 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 100 g Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Kasza manna 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 Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</u>) Kalafior gotowany* 100 g Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Kalafior gotowany* 100 g Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Bułka graham-pszena 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 100 g Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
	II ŚN				Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 30 g (<u>SOJ,</u>) Rzodkiew biała rozdrobniona 50 g
	Obiad	Dyniowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ryba smażona (Miruna) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Dyniowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Pulpet rybno-warzywny* (Miruna) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL,</u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Szpinak gotowany z olejem* 250 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml		
	PD				Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)
	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 z koperkiem 100 g (<u>MLE,</u>) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 20 g Pomarańcza 1 szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (<u>MLE,</u>) Pomidor b/skórki 100 g Sałata zielona 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (<u>MLE,</u>) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 20 g Pomarańcza 1 szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
	PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynekowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g Ogórek kiszony 50 g
		Wartość energetyczna: 2249.09 kcal; Białko ogółem: 99.71 g; Tłuszcz: 70.54 g; Kw. tł. nasy.: 22.27 g; Węglowodany ogółem: 320.65 g; W tym cukry: 82.21 g; Błonnik pok.: 38.44 g; Sól: 5.59 g;	Wartość energetyczna: 2101.71 kcal; Białko ogółem: 93.40 g; Tłuszcz: 63.19 g; Kw. tł. nasy.: 21.48 g; Węglowodany ogółem: 301.21 g; W tym cukry: 62.98 g; Błonnik pok.: 29.09 g; Sól: 5.72 g;	Wartość energetyczna: 2006.83 kcal; Białko ogółem: 98.85 g; Tłuszcz: 44.01 g; Kw. tł. nasy.: 11.09 g; Węglowodany ogółem: 314.96 g; W tym cukry: 64.89 g; Błonnik pok.: 27.16 g; Sól: 6.12 g;	Wartość energetyczna: 2320.57 kcal; Białko ogółem: 106.86 g; Tłuszcz: 73.26 g; Kw. tł. nasy.: 23.86 g; Węglowodany ogółem: 332.64 g; W tym cukry: 59.07 g; Błonnik pok.: 52.58 g; Sól: 8.88 g;

		W-wa- BAN 1 Podstawowa	W-wa- BAN 2 Łatwostrawna	W-wa- BAN 3 Z ograniczeniem tłuszczu 4 pos.	W-wa- BAN 6 Z ogr.łatwoprzyswajalnych węglowodanów
2026-02-07 sobota	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka od Teścia- wędzonka wieprzowa, parzona z dodaną wodą 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>) Pomidorki koktajlowe 100 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Sałata zielona 20 g Pomidorki koktajlowe 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pomidor b/skórki 100 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka od Teścia- wędzonka wieprzowa, parzona z dodaną wodą 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>) Pomidorki koktajlowe 100 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
	II ŚN				Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE,</u>) Papryka świeża 50 g
	Obiad	Grochowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Wątróbka drobiowa duszona w sosie własnym 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kluski śląskie* 200 g (<u>JAJ,</u>) Surówka z ogórka kiszzonego, pomidora i cebuli z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL,</u>) Gulasz wieprzowy. 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kluski śląskie* 200 g (<u>JAJ,</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 250 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml		Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL,</u>) Gulasz wieprzowy. 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ,</u>) Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD				Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)
	Kolacja	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 60 g (<u>SOJ,</u>) Rzodkiew biała rozdrobniona 100 g Sałata lodowa 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>) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 100 g (<u>SEL,</u>) Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 60 g (<u>SOJ,</u>) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 100 g (<u>SEL,</u>) Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 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>) Rzodkiew biała rozdrobniona 100 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
PN		Mus jabłko, mango, banan, jagły 100g 1 g			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Ogórek kiszony 50 g
		Wartość energetyczna: 2174.38 kcal; Białko ogółem: 93.40 g; Tłuszcz: 75.85 g; Kw. tł. nasy.: 26.30 g; Węglowodany ogółem: 293.50 g; W tym cukry: 46.19 g; Błonnik pok.: 33.27 g; Sól: 10.01 g;	Wartość energetyczna: 2276.59 kcal; Białko ogółem: 90.14 g; Tłuszcz: 85.50 g; Kw. tł. nasy.: 28.29 g; Węglowodany ogółem: 297.98 g; W tym cukry: 57.04 g; Błonnik pok.: 28.49 g; Sól: 8.01 g;	Wartość energetyczna: 2225.56 kcal; Białko ogółem: 93.99 g; Tłuszcz: 71.29 g; Kw. tł. nasy.: 18.66 g; Węglowodany ogółem: 313.16 g; W tym cukry: 52.55 g; Błonnik pok.: 26.20 g; Sól: 6.92 g;	Wartość energetyczna: 2203.24 kcal; Białko ogółem: 105.48 g; Tłuszcz: 79.26 g; Kw. tł. nasy.: 27.92 g; Węglowodany ogółem: 288.94 g; W tym cukry: 29.51 g; Błonnik pok.: 45.53 g; Sól: 12.59 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,