

		W-wa- ŻIW 1 Podstawowa	W-wa- ŻIW 2 Łatwostrawna	W-wa- ŻIW 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- ŻIW Niskosodowa/Bezsolna	W-wa- ŻIW Wysokokaloryczna /Odżywcza
2026-01-10 sobota	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb żytni razowy 60 g (<u>GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Piers gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pomidor 70 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Piers gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pomidor 70 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE,</u>) Chleb żytni razowy 60 g (<u>GLU ŻYT,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Piers gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pomidor 70 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb żytni razowy 60 g (<u>GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Filet z kurczaka gotowany (bez soli) 60 g Pomidor 70 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb żytni razowy 60 g (<u>GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Piers gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Twarożek z koperkiem 100 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 70 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN	Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Mandarynka 150 g		Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Mandarynka 150 g Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Hummus 50 g (<u>SEZ,</u>) Papryka świeża 20 g	Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Mandarynka 150 g	
	Obiad	Grochowa z ziemniakami * 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Gulasz wieprzowy z warzywami- dieta 120 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kasza bulgur 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * 300 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Gulasz wieprzowy z warzywami- dieta 120 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kasza bulgur 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami * 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Gulasz wieprzowy z warzywami- dieta 120 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kasza bulgur 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami (bez soli) * 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Gulasz wieprzowy z warzywami (bez soli) 120 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kasza bulgur (bez soli) 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem (bez soli) 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami * 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Gulasz wieprzowy z warzywami- dieta 120 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kasza bulgur 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Wafle ryżowe 30 g Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g Salata zielona 10 g		
	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 Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, parzona z wodą dodaną. 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR,</u>) Rzodkiew biała plasty 70 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, parzona z wodą dodaną. 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR,</u>) Pomidor 70 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb żytni razowy 60 g (<u>GLU ŻYT,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, parzona z wodą dodaną. 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR,</u>) Rzodkiew biała plasty 70 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	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 gotowany (bez soli) 60 g Rzodkiew biała plasty 70 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Rzodkiew biała plasty 70 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Chalka 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)		Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Salata zielona 10 g	Chalka 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)	
		Wartość energetyczna: 2200.01 kcal; Białko ogółem: 105.30 g; Tłuszcz: 63.50 g; Kw. tł. nasy.: 16.78 g; Węglowodany ogółem: 312.52 g; W tym cukry: 47.77 g; Błonnik pok.: 26.87 g; Sól: 8.10 g;	Wartość energetyczna: 1999.61 kcal; Białko ogółem: 96.46 g; Tłuszcz: 59.60 g; Kw. tł. nasy.: 16.39 g; Węglowodany ogółem: 276.54 g; W tym cukry: 48.08 g; Błonnik pok.: 19.68 g; Sól: 7.32 g;	Wartość energetyczna: 2813.22 kcal; Białko ogółem: 131.75 g; Tłuszcz: 93.02 g; Kw. tł. nasy.: 21.48 g; Węglowodany ogółem: 372.53 g; W tym cukry: 41.95 g; Błonnik pok.: 29.70 g; Sól: 12.49 g;	Wartość energetyczna: 2268.55 kcal; Białko ogółem: 122.19 g; Tłuszcz: 63.78 g; Kw. tł. nasy.: 16.80 g; Węglowodany ogółem: 311.73 g; W tym cukry: 47.53 g; Błonnik pok.: 27.01 g; Sól: 4.19 g;	Wartość energetyczna: 2955.92 kcal; Białko ogółem: 134.62 g; Tłuszcz: 98.51 g; Kw. tł. nasy.: 22.78 g; Węglowodany ogółem: 394.98 g; W tym cukry: 82.59 g; Błonnik pok.: 30.47 g; Sól: 8.71 g;

		W-wa- ŻIW 1 Podstawowa	W-wa- ŻIW 2 Łatwostrawna	W-wa- ŻIW 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- ŻIW Niskosodowa/Bezsolna	W-wa- ŻIW Wysokokaloryczna /Odżywcza
2026-01-11 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 60 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 60 g (<u>SOJ.</u>) Papryka świeża 70 g Sałata zielona 10 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLUPSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 10 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE.</u>)	Chleb żytni razowy 60 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 60 g (<u>SOJ.</u>) Papryka świeża 70 g Sałata zielona 10 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, 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 Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 60 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 60 g (<u>SOJ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Papryka świeża 70 g Sałata zielona 10 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE.</u>)
	II ŚN	Galaretką jogurtowa o smaku truskawkowym 200 g (<u>MLE.</u>) Biskopity b/ml 30 g (<u>GLUPSZ, JAJ.</u>)	Galaretką jogurtowa o smaku truskawkowym 200 g (<u>MLE.</u>) Chrupki kukurydziane 20 g Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tl.(60%) kubek 5 g Ser zółty 20 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 20 g	Galaretką jogurtowa o smaku truskawkowym 200 g (<u>MLE.</u>) Chrupki kukurydziane 20 g Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tl.(60%) kubek 5 g Ser zółty 20 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 20 g	Galaretką jogurtowa o smaku truskawkowym 200 g (<u>MLE.</u>) Biskopity b/ml 30 g (<u>GLUPSZ, JAJ.</u>)	Galaretką jogurtowa o smaku truskawkowym 200 g (<u>MLE.</u>) Biskopity b/ml 30 g (<u>GLUPSZ, JAJ.</u>)
	Obiad	Rosół z makaronem * 300 ml (<u>GLUPSZ, SEL.</u>) udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 150 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Surówka Colesław z olejem (bez mleka) b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 300 ml (<u>GLUPSZ, SEL.</u>) udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 150 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Surówka Colesław z olejem* 150 g (<u>GLUPSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 300 ml (<u>GLUPSZ, SEL.</u>) udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 150 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Surówka Colesław z olejem (bez mleka) b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem (bez soli)* 300 ml (<u>GLUPSZ, SEL.</u>) udziec z kurczaka pieczony z/k z/s (bez soli) 150 g Ziemniaki z koperkiem gotowane (bez soli) 150 g Surówka Colesław z olejem (bez mleka, bez soli) b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 300 ml (<u>GLUPSZ, SEL.</u>) udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 150 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Surówka Colesław z olejem (bez mleka) b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD		Jabłko 150 g Krakersy 30 g (<u>GLUPSZ, JAJ, GLU JECZ.</u>) Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tl.(60%) kubek 5 g Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 20 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</u>) Słupki z marchewki 20 g	Jabłko 150 g Krakersy 30 g (<u>GLUPSZ, JAJ, GLU JECZ.</u>) Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tl.(60%) kubek 5 g Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 20 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</u>) Słupki z marchewki 20 g		Krakersy 30 g (<u>GLUPSZ, JAJ, GLU JECZ.</u>) Jabłko 150 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 60 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 100 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLUPSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 100 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb żytni razowy 60 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 100 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 60 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki (bez soli) 100 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 60 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 60 g (<u>może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 100 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Jabłko 150 g	Jabłko 150 g	Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tl.(60%) kubek 5 g Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, parzona z wodą dodaną. 20 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 10 g	Jabłko 150 g	Kasza jaglana z jabłkiem 250 g
		Wartość energetyczna: 2313.22 kcal; Białko ogółem: 115.41 g; Tłuszcz: 81.94 g; Kw. tł. nasy.: 22.17 g; Węglowodany ogółem: 289.28 g; W tym cukry: 48.46 g; Błonnik pok.: 23.18 g; Sól: 7.56 g;	Wartość energetyczna: 2113.70 kcal; Białko ogółem: 113.75 g; Tłuszcz: 66.46 g; Kw. tł. nasy.: 21.15 g; Węglowodany ogółem: 270.86 g; W tym cukry: 46.13 g; Błonnik pok.: 19.44 g; Sól: 6.88 g;	Wartość energetyczna: 2865.66 kcal; Białko ogółem: 137.41 g; Tłuszcz: 105.80 g; Kw. tł. nasy.: 30.72 g; Węglowodany ogółem: 355.21 g; W tym cukry: 51.32 g; Błonnik pok.: 29.35 g; Sól: 10.86 g;	Wartość energetyczna: 2299.90 kcal; Białko ogółem: 109.58 g; Tłuszcz: 83.36 g; Kw. tł. nasy.: 23.10 g; Węglowodany ogółem: 289.58 g; W tym cukry: 48.07 g; Błonnik pok.: 23.18 g; Sól: 4.45 g;	Wartość energetyczna: 2906.27 kcal; Białko ogółem: 144.34 g; Tłuszcz: 96.16 g; Kw. tł. nasy.: 24.80 g; Węglowodany ogółem: 377.05 g; W tym cukry: 55.45 g; Błonnik pok.: 26.09 g; Sól: 9.61 g;

		W-wa- ŻIW 1 Podstawowa	W-wa- ŻIW 2 Łatwostrawna	W-wa- ŻIW 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- ŻIW Niskosodowa/Bezsolna	W-wa- ŻIW Wysokokaloryczna /Odżywcza
2026-01-12 poniedziałek	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 Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, parzona z wodą dodaną 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR</u>) Ogórek kiszony 70 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	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 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	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb żytni razowy 60 g (<u>GLU ŻYT</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, parzona z wodą dodaną 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR</u>) Ogórek kiszony 70 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	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 Schab gotowany (bez soli) 60 g Pomidor 70 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) 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>) Hummus 50 g (<u>SEZ</u>) Ogórek kiszony 70 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN	Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Banan 150 g	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Banan 150 g	Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Gruszka 150 g Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU ŻYT</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 20 g	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Banan 150 g	Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Banan 150 g
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Pierogi z serem - chłodzone 250 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Mus z jabłek prażonych z cynamonem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Pierogi z serem - chłodzone 250 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Mus z jabłek prażonych z cynamonem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Pulpet mięsno-warzywny* (wieprzowy) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u>) Sos pieczarkowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Ryz na sypko (brązowy) 150 g Surówka z marchwi z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami* (bez soli) 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Pierogi z serem - chłodzone (bez soli) 250 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Mus z jabłek prażonych z cynamonem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Pierogi z serem-chłodzone 250 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Mus z jabłek prażonych z cynamonem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Paluszki słone 30 g (<u>GLU PSZ, GLU JĘCZ</u>) Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU ŻYT</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 20 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR</u>) Rzodkiew biała plastry 20 g		Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Paluszki słone 30 g (<u>GLU PSZ, GLU JĘCZ</u>)
	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>) Pomidor 70 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb żytni razowy 60 g (<u>GLU ŻYT</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</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	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>) Pomidor 70 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) 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>) Schab gotowany 60 g Pomidor 70 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU ŻYT</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Ser żółty 20 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 10 g	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Kluski śląskie* 200 g (<u>JAJ</u>) Sos pieczarkowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>)
		Wartość energetyczna: 2281.54 kcal; Białko ogółem: 87.78 g; Tłuszcz: 46.12 g; Kw. tł. nasy.: 14.79 g; Węglowodany ogółem: 387.59 g; W tym cukry: 110.67 g; Błonnik pok.: 27.16 g; Sól: 8.08 g;	Wartość energetyczna: 2180.95 kcal; Białko ogółem: 83.65 g; Tłuszcz: 44.46 g; Kw. tł. nasy.: 14.47 g; Węglowodany ogółem: 369.66 g; W tym cukry: 111.16 g; Błonnik pok.: 21.63 g; Sól: 5.88 g;	Wartość energetyczna: 2670.76 kcal; Białko ogółem: 107.13 g; Tłuszcz: 81.54 g; Kw. tł. nasy.: 26.73 g; Węglowodany ogółem: 389.79 g; W tym cukry: 49.93 g; Błonnik pok.: 37.83 g; Sól: 12.18 g;	Wartość energetyczna: 2321.11 kcal; Białko ogółem: 97.48 g; Tłuszcz: 46.07 g; Kw. tł. nasy.: 14.75 g; Węglowodany ogółem: 389.02 g; W tym cukry: 112.27 g; Błonnik pok.: 25.17 g; Sól: 4.29 g;	Wartość energetyczna: 3198.14 kcal; Białko ogółem: 125.01 g; Tłuszcz: 81.63 g; Kw. tł. nasy.: 23.67 g; Węglowodany ogółem: 499.07 g; W tym cukry: 112.96 g; Błonnik pok.: 33.00 g; Sól: 10.29 g;

		W-wa- ŻIW 1 Podstawowa	W-wa- ŻIW 2 Łatwostrawna	W-wa- ŻIW 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- ŻIW Niskosodowa/Bezsolna	W-wa- ŻIW Wysokokaloryczna /Odżywcza
2026-01-13 wtorek	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ,</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 Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR,</u>) Rzodkiew biała plastry 70 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR,</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ,</u>) Chleb żytni razowy 60 g (<u>GLU ŻYT,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR,</u>) Rzodkiew biała plastry 70 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ,</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 Filet z kurczaka gotowany (bez soli) 60 g Rzodkiew biała plastry 70 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ,</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 Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR,</u>) Ser żółty 60 g (<u>MLE,</u>) Rzodkiew biała plastry 70 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN	Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE,</u>) Ciasto drożdżowe 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,</u>)		Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE,</u>) Ciasto drożdżowe b/c 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Szynka szkolna- wp. parzona 20 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Słupki z marchewki 20 g	Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE,</u>) Ciasto drożdżowe 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,</u>)	
	Obiad	Jarzynowa z zacierką *-dieta 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 80 g Sos pietruszkowy (bez mleka)* 80 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c 150 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką *-dieta 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 80 g Sos pietruszkowy (bez mleka)* 80 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Marchew gotowana z olejem* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką *-dieta 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 80 g Sos pietruszkowy (bez mleka)* 80 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c 150 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką (bez soli)* 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka (bez soli) 80 g Sos pietruszkowy (bez soli, bez mleka)* 80 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane (bez soli) 150 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c (bez soli) 150 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką *-dieta 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 80 g Sos pietruszkowy (bez mleka)* 80 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c 150 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Pomarańcza 1 szt. 1 szt Chrupki kukurydziane 20 g Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Pasztet z soczewicy * 50 g (<u>JAJ,</u>) Ogórek kiszony 20 g		Chrupki kukurydziane 20 g Pomarańcza 1 szt. 1 szt
	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 Serek a'la homogenizowany 100 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 70 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek a'la homogenizowany 100 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb żytni razowy 60 g (<u>GLU ŻYT,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek a'la homogenizowany 100 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 70 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb żytni razowy 60 g (<u>GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek a'la homogenizowany 100 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 70 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb żytni razowy 60 g (<u>GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek a'la homogenizowany 100 g (<u>MLE,</u>) Pasztet z soczewicy * 100 g (<u>JAJ,</u>) Pomidor 70 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Sałata zielona 10 g
	PN	Pomarańcza 1 szt. 1 szt		Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Sałata zielona 10 g	Pomarańcza 1 szt. 1 szt	Kopytka ziemniaczane * 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Sos bazylkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>)
		Wartość energetyczna: 2030.52 kcal; Białko ogółem: 98.47 g; Tłuszcz: 56.29 g; Kw. tł. nasy.: 19.79 g; Węglowodany ogółem: 294.67 g; W tym cukry: 63.14 g; Błonnik pok.: 28.63 g; Sól: 7.52 g;	Wartość energetyczna: 1926.06 kcal; Białko ogółem: 94.78 g; Tłuszcz: 54.53 g; Kw. tł. nasy.: 19.57 g; Węglowodany ogółem: 274.70 g; W tym cukry: 64.37 g; Błonnik pok.: 25.42 g; Sól: 6.58 g;	Wartość energetyczna: 2633.12 kcal; Białko ogółem: 121.80 g; Tłuszcz: 71.10 g; Kw. tł. nasy.: 23.65 g; Węglowodany ogółem: 375.63 g; W tym cukry: 66.61 g; Błonnik pok.: 36.23 g; Sól: 10.15 g;	Wartość energetyczna: 2026.18 kcal; Białko ogółem: 105.68 g; Tłuszcz: 52.85 g; Kw. tł. nasy.: 18.22 g; Węglowodany ogółem: 293.82 g; W tym cukry: 63.43 g; Błonnik pok.: 28.14 g; Sól: 5.34 g;	Wartość energetyczna: 3044.98 kcal; Białko ogółem: 139.27 g; Tłuszcz: 94.74 g; Kw. tł. nasy.: 36.04 g; Węglowodany ogółem: 423.67 g; W tym cukry: 66.07 g; Błonnik pok.: 36.17 g; Sól: 9.18 g;

		W-wa- ŻIW 1 Podstawowa	W-wa- ŻIW 2 Łatwostrawna	W-wa- ŻIW 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- ŻIW Niskosodowa/Bezsolna	W-wa- ŻIW Wysokokaloryczna /Odżywcza
2026-01-14 środa	Śniadanie	Płatki kukurydżiane 30 g Mleko 250 ml (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 Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 60 g (SOJ) Pomidorki koktajlowe 70 g Mix салат 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Płatki kukurydżiane 30 g Mleko 250 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 60 g (SOJ) Pomidorki koktajlowe 70 g Mix салат 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Płatki kukurydżiane 30 g Mleko 250 ml (MLE) Chleb żytni razowy 60 g (GLU ŻYT) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 60 g (SOJ) Pomidorki koktajlowe 70 g Mix салат 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Płatki kukurydżiane 30 g Mleko 250 ml (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 100 g (MLE) Pomidorki koktajlowe 70 g Mix салат 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Płatki kukurydżiane 30 g Mleko 250 ml (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 Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 60 g (SOJ) Twaróg półtłusty 100 g (MLE) Pomidorki koktajlowe 70 g Mix салат 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE) Jabłko 150 g		Wafle ryżowe 30 g Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE) Chleb żytni razowy 30 g (GLU ŻYT) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, parzona z wodą dodaną. 20 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR) Rzodkiew biała plastry 20 g	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE) Jabłko 150 g	
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszzonej * 300 ml (GLU PSZ, SEL, GOR) Kotlet mielony wieprzowy 80 g (GLU PSZ, JAJ) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (GLU JECZ) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 300 ml (GLU PSZ, SEL) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (GLU PSZ, JAJ) Sos jarzynowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (GLU JECZ) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty kiszzonej * 300 ml (GLU PSZ, SEL, GOR) Kotlet mielony wieprzowy 80 g (GLU PSZ, JAJ) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (GLU JECZ) Fasolka szparagowa z wody (bez soli)* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez soli) 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kotlet mielony wieprzowy 80 g (GLU PSZ, JAJ) Sos jarzynowy*(bez soli) 80 ml (GLU PSZ, SEL) Kasza jęczmienna/sypko (bez soli) 150 g (GLU JECZ) Fasolka szparagowa z wody (bez soli)* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty kiszzonej * 300 ml (GLU PSZ, SEL, GOR) Kotlet mielony wieprzowy 80 g (GLU PSZ, JAJ) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (GLU JECZ) Fasolka szparagowa z wody (bez soli)* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Jabłko 150 g Podplomyki b/c 30 g (GLU PSZ, MLE) Chleb żytni razowy 30 g (GLU ŻYT) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Ser żółty 20 g (MLE) Salata zielona 10 g		
	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 Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (RYB, SEL) Ogórek kiszony 70 g Salata 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 Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (RYB, SEL) Pomidor 70 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb żytni razowy 60 g (GLU ŻYT) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 100 g (RYB, SEL) Ogórek kiszony 70 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	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 Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* (bez soli) 100 g (RYB, SEL) Pomidor 70 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	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 z piersi kurczaka-produkt drobiowy.grubo rozdrobniony, parzony w osłonie niejadalnej. 60 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (RYB, SEL) Ogórek kiszony 70 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Podplomyki b/c 30 g (GLU PSZ, MLE)		Chleb żytni razowy 30 g (GLU ŻYT) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 20 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR) Salata zielona 10 g	Podplomyki b/c 30 g (GLU PSZ, MLE)	Pierogi ze szpinakiem * 200 g (GLU PSZ, MLE) Śmietana 18 % tł 30 g (MLE)
		Wartość energetyczna: 2260.78 kcal; Białko ogółem: 93.23 g; Tłuszcz: 66.71 g; Kw. tł. nasy.: 16.10 g; Węglowodany ogółem: 331.98 g; W tym cukry: 42.94 g; Błonnik pok.: 28.72 g; Sól: 9.83 g;	Wartość energetyczna: 1994.75 kcal; Białko ogółem: 89.65 g; Tłuszcz: 44.32 g; Kw. tł. nasy.: 13.53 g; Węglowodany ogółem: 319.01 g; W tym cukry: 44.43 g; Błonnik pok.: 26.19 g; Sól: 7.50 g;	Wartość energetyczna: 2811.98 kcal; Białko ogółem: 119.72 g; Tłuszcz: 90.54 g; Kw. tł. nasy.: 24.19 g; Węglowodany ogółem: 391.82 g; W tym cukry: 44.21 g; Błonnik pok.: 33.44 g; Sól: 12.92 g;	Wartość energetyczna: 2295.92 kcal; Białko ogółem: 99.15 g; Tłuszcz: 61.79 g; Kw. tł. nasy.: 16.93 g; Węglowodany ogółem: 347.00 g; W tym cukry: 47.91 g; Błonnik pok.: 29.23 g; Sól: 4.79 g;	Wartość energetyczna: 3059.13 kcal; Białko ogółem: 137.79 g; Tłuszcz: 83.90 g; Kw. tł. nasy.: 23.15 g; Węglowodany ogółem: 444.18 g; W tym cukry: 77.83 g; Błonnik pok.: 33.71 g; Sól: 12.09 g;

		W-wa- Żiw 1 Podstawowa	W-wa- Żiw 2 Łatwostrawna	W-wa- Żiw 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- Żiw Niskosodowa/Bezsolna	W-wa- Żiw Wysokokaloryczna /Odżywcza
2026-01-15 czwartek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb żytni razowy 60 g (<u>GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Piers gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Piers gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb żytni razowy 60 g (<u>GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Piers gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb żytni razowy 60 g (<u>GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Schab gotowany (bez soli) 60 g Pomidor 70 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb żytni razowy 60 g (<u>GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Piers gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Ser żółty 60 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II śN	Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Banan 150 g		Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Sałata zielona 10 g	Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Banan 150 g	
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Sos boloński z mięsa wieprz łop* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Makaron 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Surówka z rzodkwi białej i jabłka 150 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Sos boloński z mięsa wieprz łop* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Makaron 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Sos boloński z mięsa wieprz łop* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Makaron pełnoziarnisty 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Surówka z rzodkwi białej i jabłka 150 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami *(bez soli) 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Sos boloński z mięsa wieprz łop* (bez soli) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Makaron (bez soli) 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Surówka z rzodkwi białej i jabłka (bez soli) 150 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Sos boloński z mięsa wieprz łop* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Makaron 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Surówka z rzodkwi białej i jabłka 150 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Chrupki kukurydziane 20 g Budyń o smaku waniliowym b/c 200 ml (<u>MLE,</u>) Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 20 g		Chrupki kukurydziane 20 g Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (<u>MLE,</u>)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb żytni razowy 60 g (<u>GLU ŻYT,</u>) Paszтет z fasoli* 90 g (<u>JAJ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Papryka świeża 70 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<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 Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 60 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb żytni razowy 60 g (<u>GLU ŻYT,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Paszтет z fasoli* 90 g (<u>JAJ,</u>) Papryka świeża 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>) Chleb żytni razowy 60 g (<u>GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Paszтет z fasoli* (bez soli) 90 g (<u>JAJ,</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb żytni razowy 60 g (<u>GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Paszтет z fasoli* 90 g (<u>JAJ,</u>) Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 60 g (<u>SOJ,</u>) Papryka świeża 70 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Szynka szkolna- wp. parzona 20 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Sałata zielona 10 g	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Ryz z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 80 g (<u>MLE,</u>)
		Wartość energetyczna: 2271.39 kcal; Białko ogółem: 95.55 g; Tłuszcz: 63.65 g; Kw. tł. nasy.: 17.40 g; Węglowodany ogółem: 346.86 g; W tym cukry: 77.56 g; Błonnik pok.: 32.95 g; Sól: 5.68 g;	Wartość energetyczna: 1949.48 kcal; Białko ogółem: 94.43 g; Tłuszcz: 50.74 g; Kw. tł. nasy.: 14.67 g; Węglowodany ogółem: 286.58 g; W tym cukry: 69.27 g; Błonnik pok.: 17.25 g; Sól: 6.74 g;	Wartość energetyczna: 2807.96 kcal; Białko ogółem: 124.15 g; Tłuszcz: 84.85 g; Kw. tł. nasy.: 24.60 g; Węglowodany ogółem: 403.63 g; W tym cukry: 69.86 g; Błonnik pok.: 40.83 g; Sól: 8.25 g;	Wartość energetyczna: 2319.71 kcal; Białko ogółem: 104.22 g; Tłuszcz: 66.30 g; Kw. tł. nasy.: 18.63 g; Węglowodany ogółem: 343.47 g; W tym cukry: 75.23 g; Błonnik pok.: 32.06 g; Sól: 3.99 g;	Wartość energetyczna: 3239.44 kcal; Białko ogółem: 140.14 g; Tłuszcz: 93.80 g; Kw. tł. nasy.: 34.58 g; Węglowodany ogółem: 477.18 g; W tym cukry: 104.15 g; Błonnik pok.: 35.81 g; Sól: 9.10 g;

		W-wa- ŻIW 1 Podstawowa	W-wa- ŻIW 2 Łatwostrawna	W-wa- ŻIW 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- ŻIW Niskosodowa/Bezsolna	W-wa- ŻIW Wysokokaloryczna /Odżywcza
2026-01-16 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb żytni razowy 60 g (<u>GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Twarożek 100 g (<u>MLE,</u>) Pomidorki koktajlowe 70 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Twarożek 100 g (<u>MLE,</u>) Pomidorki koktajlowe 70 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb żytni razowy 60 g (<u>GLU ŻYT,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Twarożek 100 g (<u>MLE,</u>) Pomidorki koktajlowe 70 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb żytni razowy 60 g (<u>GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Twarożek 100 g (<u>MLE,</u>) Pomidorki koktajlowe 70 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb żytni razowy 60 g (<u>GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Twarożek 100 g (<u>MLE,</u>) 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 70 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Biszkoty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>)	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Biszkoty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>)	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Pasztet sojowy z pomidorami 50 g (<u>SOJ, GOR,</u>) Sałata zielona 10 g	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Biszkoty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>)	
	Obiad	Krupnik jęczmienny z ziemniakami*) 300 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ,</u>) Ryba pieczona (Miruna) 80 g (<u>RYB,</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami*) 300 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ,</u>) Ryba pieczona (Miruna) 80 g (<u>RYB,</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Warzywa po grecku* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami*) 300 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ,</u>) Ryba pieczona (Miruna) 80 g (<u>RYB,</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami*) (bez soli) 300 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ,</u>) Ryba pieczona (Miruna) (bez soli) 80 g (<u>RYB,</u>) Sos ziołowy* (bez soli) 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane (bez soli) 150 g Warzywa po grecku* (bez soli) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami*) 300 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ,</u>) Ryba pieczona (Miruna) 80 g (<u>RYB,</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD		Mandarynka 150 g Paluszki słone 30 g (<u>GLU PSZ, GLU JECZ,</u>) Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Poledwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 20 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u>) Rzodkiew biała plastry 20 g		Paluszki słone 30 g (<u>GLU PSZ, GLU JECZ,</u>) Mandarynka 150 g	
	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 Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb żytni razowy 60 g (<u>GLU ŻYT,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb żytni razowy 60 g (<u>GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z jaj z koperkiem -dieta (bez soli) 100 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb żytni razowy 60 g (<u>GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR,</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
PN		Mandarynka 150 g	Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 20 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR,</u>) Sałata zielona 10 g	Mandarynka 150 g	Knedle z truskawkami * 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos jogurtowy naturalny 80 g (<u>MLE,</u>)	
		Wartość energetyczna: 2053.35 kcal; Białko ogółem: 96.29 g; Tłuszcz: 59.47 g; Kw. tł. nasy.: 18.94 g; Węglowodany ogółem: 292.85 g; W tym cukry: 42.57 g; Błonnik pok.: 22.54 g; Sól: 6.35 g;	Wartość energetyczna: 1978.07 kcal; Białko ogółem: 95.40 g; Tłuszcz: 54.65 g; Kw. tł. nasy.: 18.54 g; Węglowodany ogółem: 285.42 g; W tym cukry: 49.18 g; Błonnik pok.: 21.51 g; Sól: 5.17 g;	Wartość energetyczna: 2660.92 kcal; Białko ogółem: 116.90 g; Tłuszcz: 83.16 g; Kw. tł. nasy.: 23.99 g; Węglowodany ogółem: 371.22 g; W tym cukry: 44.72 g; Błonnik pok.: 30.94 g; Sól: 10.10 g;	Wartość energetyczna: 2065.67 kcal; Białko ogółem: 97.52 g; Tłuszcz: 55.25 g; Kw. tł. nasy.: 18.69 g; Węglowodany ogółem: 305.02 g; W tym cukry: 49.42 g; Błonnik pok.: 24.03 g; Sól: 4.63 g;	Wartość energetyczna: 2658.67 kcal; Białko ogółem: 127.30 g; Tłuszcz: 69.78 g; Kw. tł. nasy.: 22.29 g; Węglowodany ogółem: 393.73 g; W tym cukry: 46.71 g; Błonnik pok.: 22.84 g; Sól: 10.25 g;

		W-wa- ŻIW 1 Podstawowa	W-wa- ŻIW 2 Łatwostrawna	W-wa- ŻIW 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- ŻIW Niskosodowa/Bezsolna	W-wa- ŻIW Wysokokaloryczna /Odżywcza
2026-01-17 sobota	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 60 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 60 g (<u>SOJ.</u>) Ogórek kiszony 70 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 60 g (<u>SOJ.</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 żytni razowy 60 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 60 g (<u>SOJ.</u>) Ogórek kiszony 70 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 60 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Schab pieczony (bez soli) 60 g 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>) Chleb żytni razowy 60 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 60 g (<u>SOJ.</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 70 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Bułka maślana 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)		Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Ciasto drożdżowe b/c 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Ser żółty 20 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 20 g	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Bułka maślana 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)	
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kociółek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g (<u>SEL.</u>) Ryż na sypko 150 g Surówka z marchwi z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko 150 g Buraczki gotowane b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kociółek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g (<u>SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 150 g Surówka z marchwi z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez soli)* 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kociółek meksykański z kurczakiem i fasolą (bez soli) 150 g (<u>SEL.</u>) Ryż na sypko (bez soli) 150 g Surówka z marchwi z olejem b/c (bez soli) 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kociółek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g (<u>SEL.</u>) Ryż na sypko 150 g Surówka z marchwi z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Jabłko 150 g Wafle ryżowe 30 g Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g		Banan 150 g Wafle ryżowe 30 g
	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 Sałatka z makaronu i tuńczyka - dieta () 150 g (<u>GLU PSZ, RYB, MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Sałatka z makaronu i tuńczyka - dieta () 150 g (<u>GLU PSZ, RYB, MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb żytni razowy 60 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka szkolna- wp. parzona 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 60 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Sałatka z makaronu i tuńczyka - dieta () (bez soli) 150 g (<u>GLU PSZ, RYB, MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) 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>) Sałatka z makaronu i tuńczyka - dieta () 150 g (<u>GLU PSZ, RYB, MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Banan 150 g		Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 20 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 10 g	Banan 150 g	Naleśniki z serem 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Śmietana 18 % tł 30 g (<u>MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 2115.39 kcal; Białko ogółem: 78.85 g; Tłuszcz: 50.53 g; Kw. tł. nasy.: 12.19 g; Węglowodany ogółem: 347.90 g; W tym cukry: 59.33 g; Błonnik pok.: 26.87 g; Sól: 8.85 g;	Wartość energetyczna: 2039.85 kcal; Białko ogółem: 85.20 g; Tłuszcz: 45.27 g; Kw. tł. nasy.: 12.19 g; Węglowodany ogółem: 332.98 g; W tym cukry: 63.47 g; Błonnik pok.: 22.62 g; Sól: 6.81 g;	Wartość energetyczna: 2548.38 kcal; Białko ogółem: 103.29 g; Tłuszcz: 71.19 g; Kw. tł. nasy.: 21.79 g; Węglowodany ogółem: 367.77 g; W tym cukry: 48.49 g; Błonnik pok.: 34.27 g; Sól: 12.47 g;	Wartość energetyczna: 2154.71 kcal; Białko ogółem: 87.41 g; Tłuszcz: 50.97 g; Kw. tł. nasy.: 13.19 g; Węglowodany ogółem: 349.79 g; W tym cukry: 61.08 g; Błonnik pok.: 27.49 g; Sól: 4.67 g;	Wartość energetyczna: 2976.39 kcal; Białko ogółem: 128.90 g; Tłuszcz: 79.43 g; Kw. tł. nasy.: 23.22 g; Węglowodany ogółem: 447.65 g; W tym cukry: 84.27 g; Błonnik pok.: 29.43 g; Sól: 9.21 g;

		W-wa- ŻIW 1 Podstawowa	W-wa- ŻIW 2 Łatwostrawna	W-wa- ŻIW 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- ŻIW Niskosodowa/Bezsolna	W-wa- ŻIW Wysokokaloryczna /Odżywcza
2026-01-18 niedziela	Śniadanie	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 Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</u>) Rzodkiew biała plastry 70 g Sałata zielona 10 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 10 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE.</u>)	Chleb żytni razowy 60 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</u>) Rzodkiew biała plastry 70 g Sałata zielona 10 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 60 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Schab gotowany (bez soli) 60 g Rzodkiew biała plastry 70 g Sałata zielona 10 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 60 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</u>) Hummus 50 g (<u>SEZ.</u>) Rzodkiew biała plastry 70 g Sałata zielona 10 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE.</u>)
	II ŚN	Galaretką jogurtowa o smaku truskawkowym 200 g (<u>MLE.</u>) Podplomyki b/c 30 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)		Galaretką jogurtowa o smaku truskawkowym 200 g (<u>MLE.</u>) Podplomyki b/c 30 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Hummus 50 g (<u>SEZ.</u>) Pomidor 20 g	Galaretką jogurtowa o smaku truskawkowym 200 g (<u>MLE.</u>) Podplomyki b/c 30 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Podplomyki b/c 30 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Galaretką jogurtowa o smaku truskawkowym 200 g (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Pomidorowa z zacierką * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Bitka schabowa duszona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos własny 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Bitka schabowa duszona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos własny 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Bitka schabowa duszona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos własny 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką (bez soli)* 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Bitka schabowa duszona (bez soli) 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos własny (bez soli) 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane (bez soli) 150 g Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem (bez soli) 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Bitka schabowa duszona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos własny 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Jabłko 150 g Chrupki kukurydziane 20 g Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 20 g (<u>SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</u>) Słupki z marchewki 20 g		Jabłko 150 g Paluszki z sezamem 30 g (<u>GLU PSZ, SEZ.</u>)
	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 Serek a'la homogenizowany 100 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek a'la homogenizowany 100 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb żytni razowy 60 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek a'la homogenizowany 100 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 60 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek a'la homogenizowany 100 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 60 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 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>) Serek a'la homogenizowany 100 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Jabłko 150 g		Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Ser żółty 20 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g	Jabłko 150 g	Kluski śląskie* 200 g (<u>JAJ.</u>) Sos jogurtowy naturalny 80 g (<u>MLE.</u>)
		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;	Wartość energetyczna: 2685.58 kcal; Białko ogółem: 120.30 g; Tłuszcz: 86.21 g; Kw. tł. nasy.: 25.85 g; Węglowodany ogółem: 368.16 g; W tym cukry: 49.12 g; Błonnik pok.: 28.93 g; Sól: 8.93 g;	Wartość energetyczna: 2062.11 kcal; Białko ogółem: 108.62 g; Tłuszcz: 54.65 g; Kw. tł. nasy.: 17.29 g; Węglowodany ogółem: 292.89 g; W tym cukry: 46.08 g; Błonnik pok.: 23.21 g; Sól: 3.84 g;	Wartość energetyczna: 2812.01 kcal; Białko ogółem: 127.53 g; Tłuszcz: 87.33 g; Kw. tł. nasy.: 25.42 g; Węglowodany ogółem: 386.16 g; W tym cukry: 52.00 g; Błonnik pok.: 26.27 g; Sól: 8.39 g;

		W-wa- ŻIW 1 Podstawowa	W-wa- ŻIW 2 Łatwostrawna	W-wa- ŻIW 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- ŻIW Niskosodowa/Bezsolna	W-wa- ŻIW Wysokokaloryczna /Odżywcza
2026-01-19 poniedziałek	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb żytni razowy 60 g (<u>GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Ogórek kiszony 70 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb żytni razowy 60 g (<u>GLU ŻYT,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Ogórek kiszony 70 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) 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>) Pomidor 70 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) 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>) 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 70 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN	Koktajl truskawkowy* 200 ml (<u>MLE,</u>) Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Koktajl truskawkowy* 200 ml (<u>MLE,</u>) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Koktajl truskawkowy* b/c 200 ml (<u>MLE,</u>) Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 5 g (<u>SOJ, MLE,</u>) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 20 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Sałata zielona 10 g	Koktajl truskawkowy* 200 ml (<u>MLE,</u>) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Koktajl truskawkowy* 200 ml (<u>MLE,</u>) Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)
	Obiad	Fasolowa z ziemniakami * 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Naleśniki z serem 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Mus z truskawek* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami*(<u>)</u> 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kluski leniwe z serem 250 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, ORZ, GOR, SEZ,</u>) Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE,</u>) Mus z truskawek* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Fasolowa z ziemniakami * 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Klopsik drobiowy z udźca 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Makaron pełnoziarnisty 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 150 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Fasolowa z ziemniakami * (bez soli) 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Naleśniki z serem (bez soli) 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Mus z truskawek* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Fasolowa z ziemniakami * 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Naleśniki z serem 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Mus z truskawek* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Pomarańcza 1 szt. 1 szt Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 5 g (<u>SOJ, MLE,</u>) Ser żółty 20 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 20 g		Herbatniki 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Pomarańcza 1 szt. 1 szt
	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 Pomidor 70 g Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 60 g (<u>SOJ,</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 60 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb żytni razowy 60 g (<u>GLU ŻYT,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 60 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb żytni razowy 60 g (<u>GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Schab gotowany (bez soli) 60 g Pomidor 70 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb żytni razowy 60 g (<u>GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek śmietankowy naturalny 100 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 60 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Pomarańcza 1 szt. 1 szt		Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 5 g (<u>SOJ, MLE,</u>) Poledwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 20 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u>) Sałata zielona 10 g	Pomarańcza 1 szt. 1 szt	Kasza manna z syropem o smaku malinowym 150 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)
		Wartość energetyczna: 2511.78 kcal; Białko ogółem: 99.90 g; Tłuszcz: 62.59 g; Kw. tł. nasy.: 18.83 g; Węglowodany ogółem: 399.00 g; W tym cukry: 109.21 g; Błonnik pok.: 32.50 g; Sól: 8.48 g;	Wartość energetyczna: 2251.66 kcal; Białko ogółem: 84.58 g; Tłuszcz: 54.02 g; Kw. tł. nasy.: 20.74 g; Węglowodany ogółem: 364.16 g; W tym cukry: 110.09 g; Błonnik pok.: 22.32 g; Sól: 7.80 g;	Wartość energetyczna: 2723.92 kcal; Białko ogółem: 119.04 g; Tłuszcz: 80.83 g; Kw. tł. nasy.: 27.55 g; Węglowodany ogółem: 393.86 g; W tym cukry: 60.49 g; Błonnik pok.: 42.96 g; Sól: 11.84 g;	Wartość energetyczna: 2548.81 kcal; Białko ogółem: 108.33 g; Tłuszcz: 62.92 g; Kw. tł. nasy.: 19.75 g; Węglowodany ogółem: 401.20 g; W tym cukry: 110.75 g; Błonnik pok.: 30.51 g; Sól: 4.50 g;	Wartość energetyczna: 3082.31 kcal; Białko ogółem: 124.53 g; Tłuszcz: 91.92 g; Kw. tł. nasy.: 35.72 g; Węglowodany ogółem: 451.32 g; W tym cukry: 127.50 g; Błonnik pok.: 33.26 g; Sól: 10.66 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,