

	W-wa- ŻiW 1 Podstawowa	W-wa- ŻiW 2 Łatwostrawna	W-wa- ŻiW ML Bezmleczna	W-wa- ŻiW GL Bezglutenowa	W-wa- ŻiW 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- ŻiW Małego dziecka /II rok życia	W-wa- ŻiW Wysokokaloryczna /Odżywcza	
2026-01-30 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 Serek a'la homogenizowany 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 Serek a'la homogenizowany 100 g (<u>MLE,</u>) Pomidorki koktajlowe 70 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kasza jaglana na napoju sojowym 300 ml (<u>SOJ,</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 Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (<u>SOJ,</u>) Pomidorki koktajlowe 70 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kasza jaglana na mleku 300 ml (<u>MLE,</u>) Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek a'la homogenizowany 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 Serek a'la homogenizowany 100 g (<u>MLE,</u>) Pomidorki koktajlowe 70 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Zacierka na mleku 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek a'la homogenizowany 50 g (<u>MLE,</u>) Pomidorki koktajlowe 70 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	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 Serek a'la homogenizowany 100 g (<u>MLE,</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</u>) Pomidorki koktajlowe 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>) Chaika 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)		Sok 100% w kartoniku z rurką 0,2 l 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE,</u>) Wafle ryżowe 30 g	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 Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 20 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</u>) Rzepa biała plastry 20 g	Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE,</u>) Chaika 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)	
	Obiad	Kalafiorowa z ryżem * 300 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ryba smażona (Miruna) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Surówka żydowska z olejem b/c () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem * 300 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ryba pieczona (Miruna) 80 g (<u>RYB,</u>) Sos majerankowy * 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	Kalafiorowa z ryżem (bez mleka)* 300 ml (<u>SEL,</u>) Ryba smażona (Miruna) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Sos majerankowy * (bez glutenu) 80 ml (<u>SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Surówka żydowska z olejem b/c () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem (bez mleka)* 300 ml (<u>SEL,</u>) Ryba pieczona (Miruna) 80 g (<u>RYB,</u>) Sos majerankowy * (bez glutenu) 80 ml (<u>SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Surówka żydowska z olejem b/c () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem * 300 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ryba smażona (Miruna) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Surówka żydowska z olejem b/c () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem * 150 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ryba pieczona (Miruna) 80 g (<u>RYB,</u>) Sos majerankowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 80 g Warzywa po grecku* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem * 300 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ryba pieczona (Miruna) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Surówka żydowska z olejem b/c () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD					Pomarańcza 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 Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Pomidor 20 g	Wafle ryżowe 30 g Pomarańcza 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 Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Rukola 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 Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Pomidor 70 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Rukola 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 Pasta z jaj z koperkiem -dieta (bez mleka) 100 g (<u>JAJ,</u>) Pomidor 70 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Rukola 10 g	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Pomidor 70 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Rukola 10 g	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 Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Rukola 10 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z koperkiem -dieta 50 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Pomidor 70 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Rukola 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 Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Pomidor 70 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Rukola 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 Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 20 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR,</u>) Sałata zielona 10 g	Pomarańcza 1 szt. 1 szt	Knedle z truskawkami * 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos jogurtowy naturalny 80 g (<u>MLE,</u>)	
	Wartość energetyczna: 2098.04 kcal; Białko ogółem: 94.06 g; Tłuszcz: 66.55 g; Kw. tł. nasy.: 20.87 g; Węglowodany ogółem: 285.42 g; W tym cukry: 63.24 g; Błonnik pok.: 19.21 g; Sól: 7.67 g;	Wartość energetyczna: 1979.98 kcal; Białko ogółem: 96.80 g; Tłuszcz: 55.11 g; Kw. tł. nasy.: 19.84 g; Węglowodany ogółem: 282.89 g; W tym cukry: 70.46 g; Błonnik pok.: 22.31 g; Sól: 5.52 g;	Wartość energetyczna: 2095.67 kcal; Białko ogółem: 79.55 g; Tłuszcz: 73.70 g; Kw. tł. nasy.: 13.13 g; Węglowodany ogółem: 285.69 g; W tym cukry: 51.08 g; Błonnik pok.: 22.15 g; Sól: 8.80 g;	Wartość energetyczna: 1946.62 kcal; Białko ogółem: 82.33 g; Tłuszcz: 62.86 g; Kw. tł. nasy.: 18.47 g; Węglowodany ogółem: 266.34 g; W tym cukry: 58.77 g; Błonnik pok.: 24.50 g; Sól: 3.76 g;	Wartość energetyczna: 2568.86 kcal; Białko ogółem: 111.02 g; Tłuszcz: 78.86 g; Kw. tł. nasy.: 24.23 g; Węglowodany ogółem: 339.28 g; W tym cukry: 54.27 g; Błonnik pok.: 19.59 g; Sól: 10.72 g;	Wartość energetyczna: 1342.00 kcal; Białko ogółem: 68.32 g; Tłuszcz: 38.28 g; Kw. tł. nasy.: 11.98 g; Węglowodany ogółem: 187.29 g; W tym cukry: 57.87 g; Błonnik pok.: 15.66 g; Sól: 3.19 g;	Wartość energetyczna: 2662.59 kcal; Białko ogółem: 123.45 g; Tłuszcz: 76.55 g; Kw. tł. nasy.: 24.25 g; Węglowodany ogółem: 377.17 g; W tym cukry: 59.19 g; Błonnik pok.: 18.30 g; Sól: 11.12 g;	

		W-wa- ŻiW 1 Podstawowa	W-wa- ŻiW 2 Łatwostrawna	W-wa- ŻiW ML Bezmleczna	W-wa- ŻiW GL Bezglutenowa	W-wa- ŻiW 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- ŻiW Małego dziecka /II rok życia	W-wa- ŻiW Wysokokaloryczna /Odżywcza
2026-01-31 sobota	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 Ser żółty 60 g (<u>MLE</u>) Papryka świeża 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 Twarożek 100 g (<u>MLE</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Płatki pszenne na napoju sojowym 300 ml (<u>GLU PSZ, SOJ</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 60 g Papryka świeża 70 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Ser żółty 60 g (<u>MLE</u>) Papryka świeża 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 Ser żółty 60 g (<u>MLE</u>) Papryka świeża 70 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek 50 g (<u>MLE</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 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 żółty 60 g (<u>MLE</u>) Papryka świeża 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>) Banan 150 g		Chrupki kukurydziane 20 g Banan 150 g	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Banan 150 g	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Jabłko 150 g 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>) Sałata zielona 10 g	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Banan 150 g	Banan 150 g Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>)
	Obiad	Selerowa z ziemniakami * 300 ml (<u>MLE, SEL</u>) Gulasz z udźca kurczaka z warzywami 120 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (<u>GLU JECZ</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml		Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 300 ml (<u>SEL</u>) Gulasz z udźca kurczaka z warzywami 120 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (<u>GLU JECZ</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 300 ml (<u>SEL</u>) Gulasz z udźca kurczaka z warzywami (bez glutenu)* 120 g (<u>SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Sałatka 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 z udźca kurczaka z warzywami 120 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kasza bulgur 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * 150 ml (<u>MLE, SEL</u>) Gulasz z udźca kurczaka z warzywami 100 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 80 g (<u>GLU JECZ</u>) Buraczki gotowane b/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * 300 ml (<u>MLE, SEL</u>) Gulasz z udźca kurczaka z warzywami 120 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (<u>GLU JECZ</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD					Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 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 Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 20 g (<u>SOJ</u>) Sałata zielona 10 g		Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Chrupki kukurydziane 20 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 ryżu, brokułów i wędliny drob wieprz 150 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wieprz - dieta 150 g (<u>SOJ, MLE, SEL</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 Sałatka z ryżu, brokułów i jajka (bez mleka) 150 g (<u>JAJ</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Sałatka z ryżu, brokułów i jajka 150 g (<u>JAJ, MLE, GOR</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	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wieprz - dieta 100 g (<u>SOJ, MLE, SEL</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 Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wieprz 150 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Serek a'la homogenizowany 100 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt				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>) Sałata zielona 10 g	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt	Pierogi ukraińskie * 200 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Śmietana 18 % tł 30 g (<u>MLE</u>)
		Wartość energetyczna: 2245.36 kcal; Białko ogółem: 75.66 g; Tłuszcz: 75.32 g; Kw. tł. nasy.: 25.15 g; Węglowodany ogółem: 329.16 g; W tym cukry: 79.89 g; Błonnik pok.: 25.75 g; Sól: 7.98 g;	Wartość energetyczna: 2021.07 kcal; Białko ogółem: 77.80 g; Tłuszcz: 52.68 g; Kw. tł. nasy.: 15.24 g; Węglowodany ogółem: 322.14 g; W tym cukry: 81.91 g; Błonnik pok.: 26.41 g; Sól: 5.24 g;	Wartość energetyczna: 2170.66 kcal; Białko ogółem: 74.90 g; Tłuszcz: 68.56 g; Kw. tł. nasy.: 13.41 g; Węglowodany ogółem: 324.99 g; W tym cukry: 65.65 g; Błonnik pok.: 27.75 g; Sól: 6.10 g;	Wartość energetyczna: 2175.89 kcal; Białko ogółem: 62.68 g; Tłuszcz: 80.32 g; Kw. tł. nasy.: 24.47 g; Węglowodany ogółem: 309.49 g; W tym cukry: 77.14 g; Błonnik pok.: 26.45 g; Sól: 3.35 g;	Wartość energetyczna: 2516.31 kcal; Białko ogółem: 102.39 g; Tłuszcz: 87.59 g; Kw. tł. nasy.: 29.89 g; Węglowodany ogółem: 337.29 g; W tym cukry: 55.17 g; Błonnik pok.: 23.31 g; Sól: 13.97 g;	Wartość energetyczna: 1302.24 kcal; Białko ogółem: 51.74 g; Tłuszcz: 31.54 g; Kw. tł. nasy.: 7.85 g; Węglowodany ogółem: 211.66 g; W tym cukry: 70.31 g; Błonnik pok.: 16.52 g; Sól: 2.85 g;	Wartość energetyczna: 2959.02 kcal; Białko ogółem: 118.61 g; Tłuszcz: 103.44 g; Kw. tł. nasy.: 38.85 g; Węglowodany ogółem: 403.12 g; W tym cukry: 86.78 g; Błonnik pok.: 29.67 g; Sól: 9.24 g;

		W-wa- ŻiW 1 Podstawowa	W-wa- ŻiW 2 Łatwostrawna	W-wa- ŻiW ML Bezmleczna	W-wa- ŻiW GL Bezglutenowa	W-wa- ŻiW 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- ŻiW Małego dziecka /II rok życia	W-wa- ŻiW Wysokokaloryczna /Odżywcza
2026-02-01 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 60 g (GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 60 g (GLUPSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.) Rzodkiewka 70 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLUPSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 60 g (GLUPSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.) Pomidorki koktajlowe 70 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 60 g (GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Schab gotowany 60 g Rzodkiewka 70 g Sałata zielona 10 g Kakao z napojem sojowym b/c 250 ml (SOJ.)	Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Schab gotowany 60 g Rzodkiewka 70 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (MLE.) Sałata zielona 10 g	Chleb żytni razowy 60 g (GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 60 g (GLUPSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.) Rzodkiewka 70 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLUPSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLUPSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.) Pomidorki koktajlowe 70 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 60 g (GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Hummus 50 g (SEZ.) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 60 g (GLUPSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.) Rzodkiewka 70 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)
	II ŚN	Galaretką jogurtowa o smaku truskawkowym 200 g (MLE.) Biszkopty b/ml 30 g (GLUPSZ, JAJ.)		Galaretką o smaku truskawkowym 200 g Biszkopty b/ml 30 g (GLUPSZ, JAJ.)	Galaretką jogurtowa o smaku truskawkowym 200 g (MLE.) Wafle ryżowe 30 g	Galaretką jogurtowa o smaku truskawkowym 200 g (MLE.) Krakersy 30 g (GLUPSZ, JAJ, GLU JECZ.) Chleb żytni razowy 30 g (GLU ŻYT.) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Hummus 50 g (SEZ.) Pomidor 20 g	Galaretką jogurtowa o smaku truskawkowym 100 g (MLE.) Biszkopty b/ml 20 g (GLUPSZ, JAJ.)	Galaretką jogurtowa o smaku truskawkowym 200 g (MLE.) Biszkopty b/ml 30 g (GLUPSZ, JAJ.)
	Obiad	Pomidorowa z makaronem * 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Bitka schabowa duszona 80 g (GLU PSZ.) Sos szpinakowy* 80 ml (GLUPSZ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Bitka schabowa duszona 80 g (GLU PSZ.) Sos szpinakowy* 80 ml (GLUPSZ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem (bez mleka)* 300 ml (GLUPSZ, SEL.) Bitka schabowa duszona 80 g (GLU PSZ.) Sos szpinakowy* 80 ml (GLUPSZ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z ryżem (bez mleka)* 300 ml (SEL.) Bitka schabowa duszona (bez glutenu) 80 g Sos szpinakowy (bez glutenu)* 80 ml Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Bitka schabowa duszona 80 g (GLU PSZ.) Sos szpinakowy* 80 ml (GLUPSZ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 150 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Bitka schabowa duszona 80 g (GLU PSZ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 80 g Sos szpinakowy* 80 ml (GLUPSZ.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Bitka schabowa duszona 80 g (GLU PSZ.) Sos szpinakowy* 80 ml (GLUPSZ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Surówka z kapusty białej 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 (GLU ŻYT.) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 20 g (SOJ.) Słupki z marchewki 20 g		Jabłko 150 g Wafle ryżowe 30 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 Twarożek 100 g (MLE.) Dżem 10 g Pomidor 70 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLUPSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Twarożek 100 g (MLE.) Dżem 10 g Pomidor 70 g Sałata 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 Filet z kurczaka gotowany 60 g Dżem 10 g Pomidor 70 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Twarożek 100 g (MLE.) Dżem 10 g Pomidor 70 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb żytni razowy 60 g (GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Twarożek 100 g (MLE.) Pomidor 70 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLUPSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek 50 g (MLE.) Dżem 10 g Pomidor 70 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 60 g (GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 20 g (GLUPSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Twarożek 100 g (MLE.) Dżem 10 g Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 60 g (SOJ.) Pomidor 70 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
PN		Jabłko 150 g				Chleb żytni razowy 30 g (GLU ŻYT.) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 20 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 10 g	Jabłko 150 g	Ryż na sypko 200 g Sos jogurtowo truskawkowy*b/c 150 g (MLE.)
		Wartość energetyczna: 2013.91 kcal; Białko ogółem: 93.87 g; Tłuszcz: 54.42 g; Kw. tł. nasy.: 16.52 g; Węglowodany ogółem: 294.38 g; W tym cukry: 50.81 g; Błonnik pok.: 21.10 g; Sól: 7.05 g;	Wartość energetyczna: 1938.01 kcal; Białko ogółem: 96.51 g; Tłuszcz: 50.53 g; Kw. tł. nasy.: 16.34 g; Węglowodany ogółem: 278.17 g; W tym cukry: 43.37 g; Błonnik pok.: 15.93 g; Sól: 5.59 g;	Wartość energetyczna: 1952.95 kcal; Białko ogółem: 103.94 g; Tłuszcz: 49.56 g; Kw. tł. nasy.: 12.25 g; Węglowodany ogółem: 280.21 g; W tym cukry: 36.55 g; Błonnik pok.: 22.20 g; Sól: 6.15 g;	Wartość energetyczna: 1993.74 kcal; Białko ogółem: 92.55 g; Tłuszcz: 59.43 g; Kw. tł. nasy.: 16.63 g; Węglowodany ogółem: 276.55 g; W tym cukry: 52.12 g; Błonnik pok.: 25.96 g; Sól: 2.36 g;	Wartość energetyczna: 2631.68 kcal; Białko ogółem: 113.52 g; Tłuszcz: 84.42 g; Kw. tł. nasy.: 21.63 g; Węglowodany ogółem: 358.75 g; W tym cukry: 50.08 g; Błonnik pok.: 23.69 g; Sól: 11.41 g;	Wartość energetyczna: 1317.76 kcal; Białko ogółem: 69.40 g; Tłuszcz: 38.40 g; Kw. tł. nasy.: 10.29 g; Węglowodany ogółem: 176.70 g; W tym cukry: 38.16 g; Błonnik pok.: 10.78 g; Sól: 3.05 g;	Wartość energetyczna: 2812.68 kcal; Białko ogółem: 124.87 g; Tłuszcz: 78.23 g; Kw. tł. nasy.: 20.18 g; Węglowodany ogółem: 407.72 g; W tym cukry: 59.03 g; Błonnik pok.: 25.18 g; Sól: 10.62 g;

	W-wa- ŻiW 1 Podstawowa	W-wa- ŻiW 2 Łatwostrawna	W-wa- ŻiW ML Bezmleczna	W-wa- ŻiW GL Bezglutenowa	W-wa- ŻiW 6 Z ogr.lłatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- ŻiW Małego dziecka /II rok życia	W-wa- ŻiW Wysokokaloryczna /Odżywcza	
2026-02-02 poniedziałek	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 60 g (GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, parzona z wodą dodaną. 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.) Pomidor 70 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLUPSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, parzona z wodą dodaną. 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.) Pomidor 70 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Płatki jęczmienne na napoju sojowym 300 ml (SOJ, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 60 g (GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (SOJ.) Pomidor 70 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Schab gotowany 60 g Pomidor 70 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Chleb żytni razowy 60 g (GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, parzona z wodą dodaną. 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.) Pomidor 70 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 150 ml (MLE, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLUPSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, parzona z wodą dodaną. 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.) Pomidor 70 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 60 g (GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, parzona z wodą dodaną. 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 70 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN	Podpiłomyki b/c 30 g (GLUPSZ, MLE.) Banan 150 g	Banan 150 g Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Banan 150 g	Podpiłomyki b/c 30 g (GLUPSZ, MLE.) Jabłko 150 g Chleb żytni razowy 30 g (GLU ŻYT.) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Ser żółty 20 g (MLE.) Sałata zielona 10 g	Podpiłomyki b/c 20 g (GLUPSZ, MLE.) Banan 150 g	Banan 150 g Podpiłomyki b/c 30 g (GLUPSZ, MLE.)	
	Obiad	Brokułowa z ryżem * 300 ml (MLE, SEL.) Naleśniki z serem 300 g (GLUPSZ, JAJ, MLE.) Mus z truskawek* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem * 300 ml (MLE, SEL.) Kluski leniwe z serem 250 g (GLUPSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, ORZ, GOR, SEZ.) Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE.) Mus z truskawek* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem (bez mleka) * 300 ml (SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Pulpet drobiowy 80 g (GLUPSZ, JAJ.) Sos pomidorowy 80 ml (GLUPSZ.) Surówka z seleria i jabłka z olejem b/c 150 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem (bez mleka) * 300 ml (SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Pulpet drobiowy (bez glutenu) 80 g (JAJ.) Sos pomidorowy (bez glutenu) 80 ml Surówka z seleria i jabłka z olejem b/c 150 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem * 300 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Pulpet drobiowy 80 g (GLUPSZ, JAJ.) Sos pomidorowy 80 ml (GLUPSZ.) Surówka z seleria i jabłka z olejem b/c 150 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem * 150 ml (MLE, SEL.) Kluski leniwe z serem 100 g (GLUPSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, ORZ, GOR, SEZ.) Sos jogurtowy naturalny 50 g (MLE.) Mus z truskawek* 50 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem * 300 ml (MLE, SEL.) Naleśniki z serem 300 g (GLUPSZ, JAJ, MLE.) Mus z truskawek* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD				Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE.) Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (GLUPSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb żytni razowy 30 g (GLU ŻYT.) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 20 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.) Sałata zielona 10 g		Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (GLUPSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE.)	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 60 g (GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z twarogu i makreli wędzonej** 100 g (RYB, MLE.) Papryka świeża 70 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLUPSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z twarogu i ryby got.(miruna) z koperkiem 100 g (RYB, MLE.) Pomidor 70 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 60 g (GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 100 g (RYB, SEL.) Papryka świeża 70 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z twarogu i makreli wędzonej** 100 g (RYB, MLE.) Papryka świeża 70 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb żytni razowy 60 g (GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z twarogu i makreli wędzonej** 100 g (RYB, MLE.) Papryka świeża 70 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLUPSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu i ryby got.(miruna) z koperkiem 50 g (RYB, MLE.) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Pomidor 70 g	Chleb żytni razowy 60 g (GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z twarogu i makreli wędzonej** 100 g (RYB, MLE.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonie niejadalnej. 60 g (może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Papryka świeża 70 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE.)		Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE.)	Chleb żytni razowy 30 g (GLU ŻYT.) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 20 g (GLUPSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.) Sałata zielona 10 g	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE.)	Kluski śląskie* 200 g (JAJ.) Sos koperkowy *(bez mleka) 80 ml (GLUPSZ.)	
	Wartość energetyczna: 2453.67 kcal; Białko ogółem: 100.62 g; Tłuszcz: 68.46 g; Kw. tł. nasy.: 24.38 g; Węglowodany ogółem: 365.48 g; W tym cukry: 111.17 g; Błonnik pok.: 18.96 g; Sól: 8.00 g;	Wartość energetyczna: 2281.34 kcal; Białko ogółem: 96.85 g; Tłuszcz: 59.66 g; Kw. tł. nasy.: 25.96 g; Węglowodany ogółem: 346.01 g; W tym cukry: 107.63 g; Błonnik pok.: 17.15 g; Sól: 7.57 g;	Wartość energetyczna: 1978.92 kcal; Białko ogółem: 78.94 g; Tłuszcz: 45.76 g; Kw. tł. nasy.: 10.01 g; Węglowodany ogółem: 323.65 g; W tym cukry: 76.66 g; Błonnik pok.: 27.07 g; Sól: 8.51 g;	Wartość energetyczna: 2055.06 kcal; Białko ogółem: 90.15 g; Tłuszcz: 65.48 g; Kw. tł. nasy.: 20.60 g; Węglowodany ogółem: 282.11 g; W tym cukry: 67.63 g; Błonnik pok.: 26.19 g; Sól: 3.16 g;	Wartość energetyczna: 2460.37 kcal; Białko ogółem: 106.42 g; Tłuszcz: 75.78 g; Kw. tł. nasy.: 27.27 g; Węglowodany ogółem: 346.25 g; W tym cukry: 47.21 g; Błonnik pok.: 27.59 g; Sól: 12.32 g;	Wartość energetyczna: 1321.06 kcal; Białko ogółem: 54.07 g; Tłuszcz: 36.62 g; Kw. tł. nasy.: 14.53 g; Węglowodany ogółem: 198.57 g; W tym cukry: 71.42 g; Błonnik pok.: 10.41 g; Sól: 3.61 g;	Wartość energetyczna: 3077.38 kcal; Białko ogółem: 126.89 g; Tłuszcz: 86.08 g; Kw. tł. nasy.: 31.65 g; Węglowodany ogółem: 455.68 g; W tym cukry: 113.54 g; Błonnik pok.: 24.72 g; Sól: 9.78 g;	

	W-wa- ŻiW 1 Podstawowa	W-wa- ŻiW 2 Łatwostrawna	W-wa- ŻiW ML Bezmleczna	W-wa- ŻiW GL Bezglutenowa	W-wa- ŻiW 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- ŻiW Małego dziecka /II rok życia	W-wa- ŻiW Wysokokaloryczna /Odżywcza
2026-02-03 wtorek	Śniadanie Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, MLE, SEL, SO2) Chleb żytni razowy 60 g (GLU ŻYT) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Ogórek kiszony 70 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLUPSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Pomidor 70 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na napoju sojowym 300 ml (SOJ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT) Chleb żytni razowy 60 g (GLU ŻYT) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Ogórek kiszony 70 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Ogórek kiszony 70 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb żytni razowy 60 g (GLU ŻYT) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Ogórek kiszony 70 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 150 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLUPSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Pomidor 70 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT) Chleb żytni razowy 60 g (GLU ŻYT) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Płat szynkowy - produkt wędzarny wędzony parzony z dodaną wodą 60 g (GLUPSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR) Ogórek kiszony 70 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
II ŚN	Galaretką jogurtową o smaku cytrynowym 200 g (MLE) Wafle ryżowe 30 g		Galaretką o smaku cytrynowym 200 g Wafle ryżowe 30 g	Galaretką jogurtową o smaku cytrynowym 200 g (MLE) Wafle ryżowe 30 g	Galaretką jogurtową o smaku cytrynowym 200 g (MLE) Wafle ryżowe 30 g (GLU ŻYT) Chleb żytni razowy 30 g 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) Pomidor 20 g	Galaretką jogurtową o smaku cytrynowym 100 g (MLE) Wafle ryżowe 20 g	Galaretką jogurtową o smaku cytrynowym 200 g (MLE) Wafle ryżowe 30 g
Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami * 300 ml (GLUPSZ, MLE, SEL, SO2) Szynka wieprzowa pieczona 80 g Sos koperkowy *(bez mleka) 80 ml (GLUPSZ) Makaron 150 g (GLUPSZ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino * 300 ml (GLUPSZ, MLE, SEL) Szynka wieprzowa pieczona 80 g Sos koperkowy *(bez mleka) 80 ml (GLUPSZ) Makaron 150 g (GLUPSZ) Dynia z wody 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami (bez mleka)* 300 ml (GLUPSZ, SEL, SO2) Szynka wieprzowa pieczona 80 g Makaron 150 g (GLUPSZ) Sos koperkowy *(bez mleka) 80 ml (GLUPSZ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino (bez glutenu, bez mleka)* 300 ml (SEL) Szynka wieprzowa pieczona 80 g Sos koperkowy *(bez glutenu, bez mleka) 80 ml Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami * 300 ml (GLUPSZ, MLE, SEL, SO2) Szynka wieprzowa pieczona 80 g Sos koperkowy *(bez mleka) 80 ml (GLUPSZ) Makaron pełnoziarnisty 150 g (GLUPSZ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino * 150 ml (GLUPSZ, MLE, SEL) Szynka wieprzowa pieczona 80 g Sos koperkowy *(bez mleka) 80 ml (GLUPSZ) Makaron 80 g (GLUPSZ) Dynia z wody 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami * 300 ml (GLUPSZ, MLE, SEL, SO2) Szynka wieprzowa pieczona 80 g Sos koperkowy *(bez mleka) 80 ml (GLUPSZ) Makaron 150 g (GLUPSZ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
PD					Jabłko 150 g Krakersy 30 g (GLUPSZ, JAJ, GLU JECZ) Chleb żytni razowy 30 g (GLU ŻYT) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g Salata zielona 10 g		Jabłko 150 g Herbatniki 30 g (GLUPSZ, SOJ, MLE)
Kolejacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT) Chleb żytni razowy 60 g (GLU ŻYT) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 60 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Pomidor 70 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLUPSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 60 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Pomidor 70 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT) Chleb żytni razowy 60 g (GLU ŻYT) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Schab gotowany 60 g Pomidor 70 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Schab gotowany 60 g 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 (GLUPSZ, GLU ŻYT) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 60 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Pomidor 70 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLUPSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Pomidor 70 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT) Chleb żytni razowy 60 g (GLU ŻYT) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 60 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Twarożek z natką pietruszki 100 g (MLE) Pomidor 70 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
PN		Jabłko 150 g			Chleb żytni razowy 30 g (GLU ŻYT) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Twarożek 50 g (MLE) Salata zielona 10 g	Jabłko 150 g	Kopytka ziemniaczane * 200 g (GLUPSZ, JAJ, MLE) Sos pietruszkowy* 80 ml (GLUPSZ, MLE)
	Wartość energetyczna: 1979.22 kcal; Białko ogółem: 88.77 g; Tłuszcz: 47.39 g; Kw. tł. nasy.: 15.40 g; Węglowodany ogółem: 304.70 g; W tym cukry: 40.04 g; Błonnik pok.: 18.16 g; Sól: 7.81 g;	Wartość energetyczna: 1936.50 kcal; Białko ogółem: 90.92 g; Tłuszcz: 42.74 g; Kw. tł. nasy.: 15.07 g; Węglowodany ogółem: 302.46 g; W tym cukry: 48.28 g; Błonnik pok.: 20.43 g; Sól: 5.56 g;	Wartość energetyczna: 1959.14 kcal; Białko ogółem: 93.90 g; Tłuszcz: 47.61 g; Kw. tł. nasy.: 13.57 g; Węglowodany ogółem: 293.31 g; W tym cukry: 24.30 g; Błonnik pok.: 19.41 g; Sól: 6.78 g;	Wartość energetyczna: 1935.77 kcal; Białko ogółem: 83.41 g; Tłuszcz: 53.45 g; Kw. tł. nasy.: 15.67 g; Węglowodany ogółem: 283.85 g; W tym cukry: 40.97 g; Błonnik pok.: 24.11 g; Sól: 3.46 g;	Wartość energetyczna: 2499.44 kcal; Białko ogółem: 112.20 g; Tłuszcz: 68.03 g; Kw. tł. nasy.: 20.78 g; Węglowodany ogółem: 361.25 g; W tym cukry: 44.74 g; Błonnik pok.: 22.07 g; Sól: 11.49 g;	Wartość energetyczna: 1253.18 kcal; Białko ogółem: 65.91 g; Tłuszcz: 31.37 g; Kw. tł. nasy.: 9.44 g; Węglowodany ogółem: 180.77 g; W tym cukry: 36.29 g; Błonnik pok.: 13.63 g; Sól: 2.98 g;	Wartość energetyczna: 2750.48 kcal; Białko ogółem: 126.78 g; Tłuszcz: 69.00 g; Kw. tł. nasy.: 23.00 g; Węglowodany ogółem: 408.37 g; W tym cukry: 54.23 g; Błonnik pok.: 18.85 g; Sól: 9.57 g;

	W-wa- ŻiW 1 Podstawowa	W-wa- ŻiW 2 Łatwostrawna	W-wa- ŻiW ML Bezmleczna	W-wa- ŻiW GL Bezglutenowa	W-wa- ŻiW 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- ŻiW Małego dziecka /II rok życia	W-wa- ŻiW Wysokokaloryczna /Odżywcza	
2026-02-04 środa	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</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. 20 g (<u>SOJ.</u>) Ser mozzarella kulki 30 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 70 g Rozszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</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. 20 g (<u>SOJ.</u>) Ser mozzarella kulki 30 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 70 g Rozszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Platki owsiane na napoju sojowym 300 ml (<u>SOJ, GLU OW.</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 dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 70 g Rozszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kasza jaglana na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEŻ, może zawierać: ORZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Schab gotowany 20 g Ser mozzarella kulki 30 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 70 g Rozszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</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. 20 g (<u>SOJ.</u>) Ser mozzarella kulki 30 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 70 g Rozszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Platki owsiane na mleku 150 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLUPSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 20 g (<u>SOJ.</u>) Ser mozzarella kulki 20 g (<u>MLE.</u>) Rozszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Pomidor 70 g	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</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>) Ser mozzarella kulki 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 70 g Rozszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN	Ciasto drożdżowe 30 g (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE, SO2.</u>) Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE.</u>)		Chrupki kukurydziane 20 g Sok 100% w kartoniku z rurką 0,2 l 1 szt	Chrupki kukurydziane 20 g Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE.</u>)	Ciasto drożdżowe b/c 30 g (<u>GLUPSZ, JAJ.</u>) 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%) kubek 5 g Serek a'la homogenizowany z ziołami 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g	Ciasto drożdżowe 30 g (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE, SO2.</u>) Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE.</u>)	
	Obiad	Zupa z soczewicy i ziemniakami * 300 ml (<u>GLUPSZ, SEL.</u>) Kotlet pożarski-drobiowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Cwikła z jabłkiem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grysikowa z ziemniakami* 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (<u>GLUPSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLUPSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Cwikła z jabłkiem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa z soczewicy i ziemniakami * 300 ml (<u>GLUPSZ, SEL.</u>) Kotlet pożarski-drobiowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Cwikła z jabłkiem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z ziemniakami (bez glutenu, bez mleka)* 300 ml (<u>SEL.</u>) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony (bez glutenu) 80 g (<u>JAJ.</u>) Sos jarzynowy* (bez glutenu) 80 ml (<u>SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Cwikła z jabłkiem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa z soczewicy i ziemniakami * 300 ml (<u>GLUPSZ, SEL.</u>) Kotlet pożarski-drobiowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Cwikła z jabłkiem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grysikowa z ziemniakami* 150 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (<u>GLUPSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 80 g Buraczki gotowane b/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa z soczewicy i ziemniakami * 300 ml (<u>GLUPSZ, SEL.</u>) Kotlet pożarski-drobiowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Cwikła z jabłkiem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD					Mandarynka 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 Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 20 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 10 g		Chrupki kukurydziane 20 g Mandarynka 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 Ser żółty 60 g (<u>MLE.</u>) Rzodkiew biała plastry 70 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	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 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>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 60 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Schab gotowany 60 g Rzodkiew biała plastry 70 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEŻ, może zawierać: ORZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Ser żółty 60 g (<u>MLE.</u>) Rzodkiew biała plastry 70 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	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 Ser żółty 60 g (<u>MLE.</u>) Rzodkiew biała plastry 70 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLUPSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek a'la homogenizowany 50 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: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Serek a'la homogenizowany 100 g (<u>MLE.</u>) Rzodkiew biała plastry 70 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Sałata zielona 10 g
	PN	Mandarynka 150 g				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>) Sałata zielona 10 g	Mandarynka 150 g	Pierogi z serem* 200 g (<u>GLUPSZ, MLE.</u>) Mus z jabłek prażonych 80 g
		Wartość energetyczna: 2370.47 kcal; Białko ogółem: 96.33 g; Tłuszcz: 88.15 g; Kw. tł. nasy.: 33.84 g; Węglowodany ogółem: 308.81 g; W tym cukry: 55.14 g; Błonnik pok.: 26.07 g; Sól: 8.84 g;	Wartość energetyczna: 1949.26 kcal; Białko ogółem: 88.63 g; Tłuszcz: 54.43 g; Kw. tł. nasy.: 22.97 g; Węglowodany ogółem: 286.16 g; W tym cukry: 58.02 g; Błonnik pok.: 22.26 g; Sól: 6.13 g;	Wartość energetyczna: 2089.10 kcal; Białko ogółem: 94.54 g; Tłuszcz: 58.13 g; Kw. tł. nasy.: 12.57 g; Węglowodany ogółem: 307.85 g; W tym cukry: 51.83 g; Błonnik pok.: 28.15 g; Sól: 7.66 g;	Wartość energetyczna: 1979.09 kcal; Białko ogółem: 81.28 g; Tłuszcz: 72.33 g; Kw. tł. nasy.: 31.68 g; Węglowodany ogółem: 259.69 g; W tym cukry: 53.79 g; Błonnik pok.: 26.77 g; Sól: 4.02 g;	Wartość energetyczna: 2799.91 kcal; Białko ogółem: 116.77 g; Tłuszcz: 95.55 g; Kw. tł. nasy.: 36.25 g; Węglowodany ogółem: 361.52 g; W tym cukry: 48.62 g; Błonnik pok.: 27.47 g; Sól: 11.27 g;	Wartość energetyczna: 1346.75 kcal; Białko ogółem: 64.78 g; Tłuszcz: 41.62 g; Kw. tł. nasy.: 15.42 g; Węglowodany ogółem: 184.91 g; W tym cukry: 46.92 g; Błonnik pok.: 14.71 g; Sól: 3.88 g;	Wartość energetyczna: 3050.38 kcal; Białko ogółem: 147.02 g; Tłuszcz: 91.29 g; Kw. tł. nasy.: 31.44 g; Węglowodany ogółem: 415.16 g; W tym cukry: 68.69 g; Błonnik pok.: 32.15 g; Sól: 10.91 g;

		W-wa- ŻiW 1 Podstawowa	W-wa- ŻiW 2 Łatwostrawna	W-wa- ŻiW ML Bezmleczna	W-wa- ŻiW GL Bezglutenowa	W-wa- ŻiW 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- ŻiW Małego dziecka /II rok życia	W-wa- ŻiW Wysokokaloryczna /Odżywcza
2026-02-05 czwartek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 60 g (GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z twarogu i cebuli 100 g (MLE) Ogórek kiszony 70 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLUPSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z twarogu i cebuli 100 g (MLE) Pomidor 70 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na napoju sojowym 300 ml (SOJ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 60 g (GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Schab gotowany 60 g Ogórek kiszony 70 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z twarogu i cebuli 100 g (MLE) Ogórek kiszony 70 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 60 g (GLU ŻYT.) Pasta z twarogu i cebuli 100 g (MLE) Ogórek kiszony 70 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Zacierka na mleku 150 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLUPSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (MLE) Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Pomidor 70 g	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 60 g (GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.) Pasta z twarogu i cebuli 100 g (MLE) Ogórek kiszony 70 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE) Podplomyki b/c 30 g (GLU PSZ, MLE)		Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE) Jabłko 150 g Chleb żytni razowy 30 g (GLU ŻYT.) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Ślipek z marchewki 20 g	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE) Podplomyki b/c 20 g (GLUPSZ, MLE)	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE) Jabłko 150 g
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami * 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Leczo z drobiem-dieta * 300 g Ryż na sypko 150 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 300 ml (GLUPSZ, SEL) Leczo z drobiem-dieta * 300 g Ryż na sypko 150 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami (bez mleka) * 300 ml (GLU PSZ, SEL, GLU ŻYT.) Leczo z drobiem-dieta * 300 g Ryż na sypko 150 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez glutenu, bez mleka) 300 ml (SEL) Leczo z drobiem-dieta * 300 g Ryż na sypko 150 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami * 300 ml (GLUPSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Leczo z drobiem-dieta * 300 g Ryż na sypko (brązowy) 150 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 150 ml (GLUPSZ, SEL) Leczo z drobiem-dieta * 100 g Ryż na sypko 80 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami * 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Leczo z drobiem-dieta * 300 g Ryż na sypko 150 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD					Podplomyki b/c 30 g (GLU PSZ, MLE) Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt Chleb żytni razowy 30 g (GLU ŻYT.) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Ser żółty 20 g (MLE) Rzodkiew biała plastry 20 g		Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Podplomyki b/c 30 g (GLU PSZ, MLE)
	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 Parówki wieprzowo-cielęce homogenizowane, wędzone, parzone 100 g (GOR, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GLU OW.) Sałatka jarzynowa* 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Ketchup 10 g (SEL)	Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Parówki wieprzowo-cielęce homogenizowane, wędzone, parzone 100 g (GOR, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GLU OW.) Sałatka jarzynowa* 100 g (MLE, SEL) 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 Schab Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 60 g (SOJ) Sałatka jarzynowa z olejem* 100 g (SEL) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Schab gotowany 60 g Sałatka jarzynowa* 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb żytni razowy 60 g (GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Parówki wieprzowo-cielęce homogenizowane, wędzone, parzone 60 g (GOR, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GLU OW.) Sałatka jarzynowa* 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Ketchup 10 g (SEL)	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Parówki wieprzowo-cielęce homogenizowane, wędzone, parzone 60 g (GOR, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GLU OW.) Sałatka jarzynowa* 100 g (MLE, SEL) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Ketchup 10 g (SEL)	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 Hummus 50 g (SEZ) Parówki wieprzowo-cielęce homogenizowane, wędzone, parzone 100 g (GOR, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GLU OW.) Sałatka jarzynowa* 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Ketchup 10 g (SEL)
PN		Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt				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.) Sałata zielona 10 g	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt	Owsianka z jabłkami 250 g (MLE, GLU OW.)
		Wartość energetyczna: 2316.63 kcal; Białko ogółem: 92.71 g; Tłuszcz: 54.10 g; Kw. tł. nasy.: 22.17 g; Węglowodany ogółem: 322.56 g; W tym cukry: 54.67 g; Błonnik pok.: 20.84 g; Sól: 9.64 g;	Wartość energetyczna: 2203.60 kcal; Białko ogółem: 94.91 g; Tłuszcz: 45.79 g; Kw. tł. nasy.: 20.81 g; Węglowodany ogółem: 314.92 g; W tym cukry: 55.12 g; Błonnik pok.: 21.92 g; Sól: 6.49 g;	Wartość energetyczna: 2168.36 kcal; Białko ogółem: 87.92 g; Tłuszcz: 55.00 g; Kw. tł. nasy.: 12.87 g; Węglowodany ogółem: 337.05 g; W tym cukry: 66.10 g; Błonnik pok.: 22.20 g; Sól: 9.02 g;	Wartość energetyczna: 2110.67 kcal; Białko ogółem: 87.90 g; Tłuszcz: 62.68 g; Kw. tł. nasy.: 14.93 g; Węglowodany ogółem: 303.49 g; W tym cukry: 50.76 g; Błonnik pok.: 24.64 g; Sól: 4.01 g;	Wartość energetyczna: 2762.50 kcal; Białko ogółem: 111.99 g; Tłuszcz: 74.32 g; Kw. tł. nasy.: 30.02 g; Węglowodany ogółem: 370.39 g; W tym cukry: 61.35 g; Błonnik pok.: 29.33 g; Sól: 14.94 g;	Wartość energetyczna: 1306.76 kcal; Białko ogółem: 55.04 g; Tłuszcz: 27.01 g; Kw. tł. nasy.: 11.07 g; Węglowodany ogółem: 186.85 g; W tym cukry: 39.38 g; Błonnik pok.: 12.44 g; Sól: 3.85 g;	Wartość energetyczna: 2903.66 kcal; Białko ogółem: 115.83 g; Tłuszcz: 76.96 g; Kw. tł. nasy.: 26.58 g; Węglowodany ogółem: 396.34 g; W tym cukry: 91.31 g; Błonnik pok.: 28.93 g; Sól: 11.75 g;

	W-wa- ŻiW 1 Podstawowa	W-wa- ŻiW 2 Łatwostrawna	W-wa- ŻiW ML Bezmleczna	W-wa- ŻiW GL Bezglutenowa	W-wa- ŻiW 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- ŻiW Małego dziecka /II rok życia	W-wa- ŻiW Wysokokaloryczna /Odżywcza
2026-02-06 piątek	Śniadanie Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 60 g (GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Ser żółty 60 g (MLE) Pomidorki koktajlowe 70 g Mix салат 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLUPSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Twarożek 100 g (MLE) Pomidorki koktajlowe 70 g Mix салат 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kasza manna na napoju sojowym 300 ml (GLUPSZ, SOJ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 60 g (GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Schab gotowany 60 g Pomidorki koktajlowe 70 g Mix салат 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kasza jaglana na mleku 300 ml (MLE) Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Ser żółty 60 g (MLE) Pomidorki koktajlowe 70 g Mix салат 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb żytni razowy 60 g (GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Ser żółty 60 g (MLE) Pomidorki koktajlowe 70 g Mix салат 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 150 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLUPSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek 50 g (MLE) Pomidorki koktajlowe 70 g Mix салат 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 60 g (GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Ser żółty 60 g (MLE) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 60 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidorki koktajlowe 70 g Mix салат 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	Jogurt brzoskwiowy 150g 1 szt (MLE) Chrupki kukurydziane 20 g		Deser sojowy o smaku czekoladowym 125g 1 szt (SOJ) Chrupki kukurydziane 20 g	Jogurt brzoskwiowy 150g 1 szt (MLE) Chrupki kukurydziane 20 g	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE) Chrupki kukurydziane 20 g Chleb żytni razowy 30 g (GLU ŻYT.) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Paszтет sojowy z pomidorami 50 g (SOJ, GOR.) Salata zielona 10 g	Jogurt brzoskwiowy 150g 1 szt (MLE) Chrupki kukurydziane 20 g	
	Obiad Krem z dyni i marchwi* 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Grzanki pszenne () 20 g (GLU PSZ.) Ryba smażona (Miruna) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krem z dyni i marchwi*() 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Grzanki pszenne () 20 g (GLU PSZ.) Pieczeń z ryby mielonej (Miruna) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sos pietruszkowy (bez mleka)* 80 ml (GLU PSZ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Szpinak gotowany z olejem* 150 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krem z dyni i marchwi* (bez mleka) 300 ml (GLU PSZ, SEL) Grzanki pszenne () 20 g (GLU PSZ.) Ryba smażona (Miruna) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krem z dyni i marchwi* (bez mleka, bez glutenu) 300 ml (SEL) Pieczeń z ryby mielonej (Miruna) (bez glutenu) 80 g (JAJ, RYB.) Sos pietruszkowy (bez glutenu, bez mleka)* 80 ml Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krem z dyni i marchwi* 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Grzanki pełnoziarniste () 20 g (GLU ŻYT.) Ryba smażona (Miruna) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krem z dyni i marchwi* 150 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Grzanki pszenne () 10 g (GLU PSZ.) Pieczeń z ryby mielonej (Miruna) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sos pietruszkowy (bez mleka)* 80 ml (GLU PSZ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 80 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krem z dyni i marchwi* 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Grzanki pszenne () 20 g (GLU PSZ.) Ryba smażona (Miruna) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD				Gruszka 150 g Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb żytni razowy 30 g (GLU ŻYT.) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Poledwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 20 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Rzodkiew biała plastry 20 g		Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Gruszka 150 g
	Kolejacja Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 60 g (GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 100 g (JAJ, MLE) Pomidor 70 g 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 (GLUPSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 100 g (JAJ, MLE) 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 Pasta z jaj z natką pietruszki (bez mleka) 100 g (JAJ) Pomidor 70 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 100 g (JAJ, MLE) 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 (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 100 g (JAJ, MLE) Pomidor 70 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 50 g (JAJ, MLE) 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 Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 60 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 100 g (JAJ, MLE) Pomidor 70 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
PN	Gruszka 150 g	Jabłko 150 g	Gruszka 150 g		Chleb żytni razowy 30 g (GLU ŻYT.) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 20 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Salata zielona 10 g	Jabłko 150 g	Knedle z truskawkami * 200 g (GLU PSZ) Sos jogurtowy naturalny 80 g (MLE)
	Wartość energetyczna: 2320.36 kcal; Białko ogółem: 93.62 g; Tłuszcz: 81.98 g; Kw. tł. nasy.: 29.16 g; Węglowodany ogółem: 312.26 g; W tym cukry: 71.45 g; Błonnik pok.: 25.61 g; Sól: 8.13 g;	Wartość energetyczna: 2050.93 kcal; Białko ogółem: 93.30 g; Tłuszcz: 59.82 g; Kw. tł. nasy.: 19.15 g; Węglowodany ogółem: 295.34 g; W tym cukry: 69.44 g; Błonnik pok.: 25.19 g; Sól: 5.67 g;	Wartość energetyczna: 2283.74 kcal; Białko ogółem: 95.79 g; Tłuszcz: 81.46 g; Kw. tł. nasy.: 14.92 g; Węglowodany ogółem: 299.93 g; W tym cukry: 47.76 g; Błonnik pok.: 27.91 g; Sól: 7.10 g;	Wartość energetyczna: 2033.22 kcal; Białko ogółem: 82.54 g; Tłuszcz: 72.91 g; Kw. tł. nasy.: 27.50 g; Węglowodany ogółem: 269.43 g; W tym cukry: 70.32 g; Błonnik pok.: 28.35 g; Sól: 4.11 g;	Wartość energetyczna: 2837.64 kcal; Białko ogółem: 112.52 g; Tłuszcz: 104.91 g; Kw. tł. nasy.: 33.56 g; Węglowodany ogółem: 369.13 g; W tym cukry: 50.46 g; Błonnik pok.: 30.89 g; Sól: 11.77 g;	Wartość energetyczna: 1346.23 kcal; Białko ogółem: 62.36 g; Tłuszcz: 39.54 g; Kw. tł. nasy.: 11.00 g; Węglowodany ogółem: 192.63 g; W tym cukry: 57.38 g; Błonnik pok.: 16.92 g; Sól: 3.13 g;	Wartość energetyczna: 2888.51 kcal; Białko ogółem: 124.76 g; Tłuszcz: 87.87 g; Kw. tł. nasy.: 30.83 g; Węglowodany ogółem: 413.19 g; W tym cukry: 75.71 g; Błonnik pok.: 28.16 g; Sól: 11.47 g;

	W-wa- ŻiW 1 Podstawowa	W-wa- ŻiW 2 Łatwostrawna	W-wa- ŻiW ML Bezmleczna	W-wa- ŻiW GL Bezglutenowa	W-wa- ŻiW 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- ŻiW Małego dziecka /II rok życia	W-wa- ŻiW Wysokokaloryczna /Odżywcza	
2026-02-07 sobota	Śniadanie	Ryż na mleku 300 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 Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 60 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 70 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Ryż na mleku 300 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 Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 60 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 70 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Ryż na napoju sojowym 300 ml (SOJ) 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 Filet z kurczaka gotowany 60 g Pomidor 70 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Ryż na mleku 300 ml (MLE) Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 60 g Pomidor 70 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Ryż na mleku 300 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 Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 60 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 70 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Ryż na mleku 300 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 Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 60 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 70 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	
	II ŚN	Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE) Mandarynka 150 g		Wafle ryżowe 30 g Mandarynka 150 g	Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE) Mandarynka 150 g	Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE) Mandarynka 150 g Chleb żytni razowy 30 g (GLU ŻYT.) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Hummus 50 g (SEZ) Papryka świeża 20 g	Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE) Mandarynka 150 g	
	Obiad	Grochowa z ziemniakami * 300 ml (GLU PSZ, SEL) Gulasz wieprzowy z warzywami- dieta 120 g (GLU PSZ, SEL) Kasza bulgur 150 g (GLU PSZ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * 300 ml (MLE, SEL) Gulasz wieprzowy z warzywami- dieta 120 g (GLU PSZ, SEL) Kasza bulgur 150 g (GLU PSZ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami * 300 ml (GLU PSZ, SEL) Gulasz wieprzowy z warzywami- dieta 120 g (GLU PSZ, SEL) Kasza bulgur 150 g (GLU PSZ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 300 ml (SEL) Gulasz wieprzowy z warzywami (bez glutenu) 120 g (SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami * 300 ml (GLU PSZ, SEL) Gulasz wieprzowy z warzywami- dieta 120 g (GLU PSZ, SEL) Kasza bulgur 150 g (GLU PSZ) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * 150 ml (MLE, SEL) Gulasz wieprzowy z warzywami- dieta 100 g (GLU PSZ, SEL) Kasza bulgur 80 g (GLU PSZ) Buraczki gotowane b/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami * 300 ml (GLU PSZ, SEL) Gulasz wieprzowy z warzywami- dieta 120 g (GLU PSZ, SEL) Kasza bulgur 150 g (GLU PSZ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD				Wafle ryżowe 30 g Gruszka 150 g Chleb żytni razowy 30 g (GLU ŻYT.) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Sałata zielona 10 g		Chalka 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 60 g (GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, parzona z wodą dodaną. 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.) Rzodkiew biała plastry 70 g Mix салат 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 Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, parzona z wodą dodaną. 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.) Pomidor 70 g Mix салат 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 Szyzyna Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (SOJ) Rzodkiew biała plastry 70 g Mix салат 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Schab gotowany 60 g Rzodkiew biała plastry 70 g Mix салат 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 Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, parzona z wodą dodaną. 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.) Rzodkiew biała plastry 70 g Mix салат 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, parzona z wodą dodaną. 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.) Mix салат 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Pomidor 70 g	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 Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, parzona z wodą dodaną. 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Rzodkiew biała plastry 70 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
PN	Chalka 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE)		Sok 100% w kartoniku z rurką 0,2 l 1 szt		Chleb żytni razowy 30 g (GLU ŻYT.) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Sałata zielona 10 g	Chalka 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE)	Placki ziemniaczane 200 g (GLU PSZ, JAJ) Sos pieczarkowy 80 ml (GLU PSZ, MLE)	
	Wartość energetyczna: 2144.81 kcal; Białko ogółem: 101.70 g; Tłuszcz: 63.14 g; Kw. tł. nasy.: 16.73 g; Węglowodany ogółem: 299.56 g; W tym cukry: 47.33 g; Błonnik pok.: 22.91 g; Sól: 8.96 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: 2093.27 kcal; Białko ogółem: 93.45 g; Tłuszcz: 54.23 g; Kw. tł. nasy.: 11.97 g; Węglowodany ogółem: 314.54 g; W tym cukry: 50.27 g; Błonnik pok.: 25.15 g; Sól: 7.34 g;	Wartość energetyczna: 1990.92 kcal; Białko ogółem: 97.67 g; Tłuszcz: 62.57 g; Kw. tł. nasy.: 14.87 g; Węglowodany ogółem: 267.05 g; W tym cukry: 62.01 g; Błonnik pok.: 26.93 g; Sól: 2.00 g;	Wartość energetyczna: 2716.62 kcal; Białko ogółem: 125.45 g; Tłuszcz: 92.39 g; Kw. tł. nasy.: 21.40 g; Węglowodany ogółem: 349.85 g; W tym cukry: 41.19 g; Błonnik pok.: 22.77 g; Sól: 13.98 g;	Wartość energetyczna: 1290.11 kcal; Białko ogółem: 67.75 g; Tłuszcz: 37.90 g; Kw. tł. nasy.: 9.35 g; Węglowodany ogółem: 174.99 g; W tym cukry: 39.65 g; Błonnik pok.: 13.15 g; Sól: 3.77 g;	Wartość energetyczna: 2900.72 kcal; Białko ogółem: 131.02 g; Tłuszcz: 98.15 g; Kw. tł. nasy.: 22.73 g; Węglowodany ogółem: 382.02 g; W tym cukry: 82.15 g; Błonnik pok.: 26.51 g; Sól: 9.56 g;	

		W-wa- ŻiW 1 Podstawowa	W-wa- ŻiW 2 Łatwostrawna	W-wa- ŻiW ML Bezmleczna	W-wa- ŻiW GL Bezglutenowa	W-wa- ŻiW 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- ŻiW Małego dziecka /II rok życia	W-wa- ŻiW Wysokokaloryczna /Odżywcza
2026-02-08 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, 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.) Papryka świeża 70 g Sałata zielona 10 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLUPSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 60 g (SOJ.) Pomidor 70 g Sałata zielona 10 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 60 g (GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynkowa drobowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona. 60 g Papryka świeża 70 g Sałata zielona 10 g Kakao z napojem sojowym b/c 250 ml (SOJ.)	Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Papryka świeża 70 g Sałata zielona 10 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (MLE.)	Chleb żytni razowy 60 g (GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 60 g (SOJ.) Papryka świeża 70 g Sałata zielona 10 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (MLE.)	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLUPSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 30 g (SOJ.) Pomidor 70 g Sałata zielona 10 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, 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.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Papryka świeża 70 g Sałata zielona 10 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (MLE.)
	II ŚN	Galaretką jogurtowa o smaku truskawkowym 200 g (MLE.) Biszkopty b/ml 30 g (GLUPSZ, JAJ.)		Galaretką o smaku truskawkowym 200 g Biszkopty b/ml 30 g (GLUPSZ, JAJ.)	Galaretką jogurtowa o smaku truskawkowym 200 g (MLE.) Chrupki kukurydziane 20 g	Galaretką jogurtowa o smaku truskawkowym 200 g (MLE.) Chrupki kukurydziane 20 g Chleb żytni razowy 30 g (GLU ŻYT.) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Ser zółty 20 g (MLE.) Pomidor 20 g	Galaretką jogurtowa o smaku truskawkowym 100 g (MLE.) Biszkopty b/ml 20 g (GLUPSZ, JAJ.)	Galaretką jogurtowa o smaku truskawkowym 200 g (MLE.) Biszkopty b/ml 30 g (GLUPSZ, JAJ.)
	Obiad	Rosół z makaronem * 300 ml (GLU PSZ, SEL.) udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 150 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Surówka Colesław z olejem (bez mleka) b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 300 ml (GLU PSZ, SEL.) udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 150 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Dynia duszona z olejem* 150 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 300 ml (GLU PSZ, SEL.) udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 150 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Surówka Colesław z olejem (bez mleka) b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino (bez glutenu, bez mleka)* 300 ml (SEL.) 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 (GLU PSZ, SEL.) 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 * 150 ml (GLU PSZ, SEL.) udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 150 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 80 g Dynia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 300 ml (GLU PSZ, SEL.) udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 150 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g 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 (GLUPSZ, JAJ, GLU JECZ.) Chleb żytni razowy 30 g (GLU ŻYT.) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 20 g (GLUPSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.) Słupki z marchewki 20 g			Krakersy 30 g (GLUPSZ, JAJ, GLU JECZ.) Jabłko 150 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 Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 100 g (MLE.) Pomidor 70 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLUPSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 100 g (MLE.) Pomidor 70 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 60 g (GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Schab gotowany 60 g Pomidor 70 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 100 g (MLE.) Pomidor 70 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb żytni razowy 60 g (GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 100 g (MLE.) Pomidor 70 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLUPSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 50 g (MLE.) Pomidor 70 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) 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 osłonce niejadalnej. 60 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 100 g (MLE.) Pomidor 70 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
PN		Jabłko 150 g				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.) Sałata zielona 10 g	Jabłko 150 g	Kasza jaglana z jabłkiem 250 g
		Wartość energetyczna: 2258.02 kcal; Białko ogółem: 111.81 g; Tłuszcz: 81.58 g; Kw. tł. nasy.: 22.13 g; Węglowodany ogółem: 276.32 g; W tym cukry: 48.02 g; Błonnik pok.: 19.22 g; Sól: 8.42 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: 2162.99 kcal; Białko ogółem: 110.67 g; Tłuszcz: 76.67 g; Kw. tł. nasy.: 18.24 g; Węglowodany ogółem: 263.83 g; W tym cukry: 32.18 g; Błonnik pok.: 19.72 g; Sól: 7.52 g;	Wartość energetyczna: 2172.25 kcal; Białko ogółem: 91.01 g; Tłuszcz: 85.60 g; Kw. tł. nasy.: 21.67 g; Węglowodany ogółem: 266.85 g; W tym cukry: 49.48 g; Błonnik pok.: 26.28 g; Sól: 2.54 g;	Wartość energetyczna: 2769.06 kcal; Białko ogółem: 131.11 g; Tłuszcz: 105.17 g; Kw. tł. nasy.: 30.64 g; Węglowodany ogółem: 332.53 g; W tym cukry: 50.56 g; Błonnik pok.: 22.42 g; Sól: 12.35 g;	Wartość energetyczna: 1472.87 kcal; Białko ogółem: 84.59 g; Tłuszcz: 52.73 g; Kw. tł. nasy.: 15.26 g; Węglowodany ogółem: 168.82 g; W tym cukry: 40.05 g; Błonnik pok.: 13.01 g; Sól: 3.74 g;	Wartość energetyczna: 2851.07 kcal; Białko ogółem: 140.74 g; Tłuszcz: 95.80 g; Kw. tł. nasy.: 24.75 g; Węglowodany ogółem: 364.09 g; W tym cukry: 55.01 g; Błonnik pok.: 22.13 g; Sól: 10.46 g;

Oznaczenia alergenów:

GLU PSZ - Zboża zawierające gluten pszeniczny,
SKO - Skorupiaki i pochodne,
JAJ - Jaja i pochodne,
RYB - Ryby i pochodne,
OZI - Orzeszki ziemne i pochodne,
SOJ - Soja i pochodne,
MLE - Mleko i pochodne wraz z laktozą,
ORZ - Orzechy: włoskie, laskowe, pekan, nerkowce, pistacje, migdały,
SEL - Seler i pochodne,
GOR - Gorczyca i produkty pochodne,
SEZ - Nasiona sezamu i pochodne,
SO2 - Dwutlenek siarki / siarczyny,
ŁUB - Łubin i produkty pochodne,
MCK - Mięczaki i pochodne,
MLE b/LAK - Mleko i pochodne bez laktozy,
GLU ŻYT - Zboża zawierające gluten żytni,
GLU OW - Zboża zawierające gluten owsiany,
GLU JĘCZ - Zboża zawierające gluten jęczmienny,

Oznaczenia wskaźników odż.:

Wartość energetyczna - Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal],
Białko ogółem - Białko ogółem wg rozp. 1169/2011,
Tłuszcz - Tłuszcz,
Węglowodany ogółem - Węglowodany ogółem,
Sól - Sól,
K - Potas,
Kw. tł. nasy. - Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem,
Błonnik pok. - Błonnik pokarmowy,
- % energii z białka,
Ener. z T - % energii z tłuszczu,
- % energii z węglowodanów,
Ener. z Bł. - % energii z błonnika,
W tym cukry - w tym cukry,
WW - WW,