

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
2025-12-31 środa	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 Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR,</u>) Papryka świeża 70 g Sałata 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 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	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 Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR,</u>) Papryka świeża 70 g Sałata 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 Schab gotowany (bez soli) 60 g 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>) Ciasto drożdżowe 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,</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 Piersz gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 20 g (<u> może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pomidor 20 g	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Ciasto drożdżowe 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,</u>)	
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Łazanki z kapustą i kielbasą 350 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u>) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Makaron 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Makaron pełnoziarnisty 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 150 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez soli) * 300 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) (bez soli) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Makaron (bez soli) 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c (bez soli) 150 g (<u>SEL,</u>) 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 Ser żółty 20 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 10 g		Chrupki kukurydziane 20 g Jabłko 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 twarogu 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>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 twarogu 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>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z twarogu 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>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb żytni razowy 60 g (<u>GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z twarogu z natką pietruszki (bez soli) 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 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	Jabłko 150 g	Płacki ziemniaczane 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos pieczarkowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)
		Wartość energetyczna: 2317.11 kcal; Białko ogółem: 92.15 g; Tłuszcz: 79.29 g; Kw. tł. nasy.: 24.84 g; Węglowodany ogółem: 321.12 g; W tym cukry: 54.23 g; Błonnik pok.: 28.10 g; Sól: 8.63 g;	Wartość energetyczna: 2031.59 kcal; Białko ogółem: 92.29 g; Tłuszcz: 61.51 g; Kw. tł. nasy.: 18.05 g; Węglowodany ogółem: 286.78 g; W tym cukry: 48.04 g; Błonnik pok.: 22.50 g; Sól: 6.11 g;	Wartość energetyczna: 2693.57 kcal; Białko ogółem: 115.35 g; Tłuszcz: 81.45 g; Kw. tł. nasy.: 25.41 g; Węglowodany ogółem: 369.66 g; W tym cukry: 56.03 g; Błonnik pok.: 33.32 g; Sól: 9.22 g;	Wartość energetyczna: 2198.17 kcal; Białko ogółem: 102.59 g; Tłuszcz: 66.13 g; Kw. tł. nasy.: 18.28 g; Węglowodany ogółem: 310.09 g; W tym cukry: 52.39 g; Błonnik pok.: 26.05 g; Sól: 5.01 g;
		Wartość energetyczna: 2925.96 kcal; Białko ogółem: 118.14 g; Tłuszcz: 111.53 g; Kw. tł. nasy.: 28.58 g; Węglowodany ogółem: 377.92 g; W tym cukry: 55.65 g; Błonnik pok.: 33.11 g; Sól: 10.16 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
2026-01-01 czwartek	Śniadanie	Kasza kukurydziana 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 Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 60 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,) Ogórek kiszony 70 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kasza kukurydziana 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 Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, 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	Kasza kukurydziana 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 Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 60 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,) Ogórek kiszony 70 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kasza kukurydziana 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 Schab pieczony (bez soli) 60 g Pomidor 70 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kasza kukurydziana 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 Twarożek 100 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,) Ogórek kiszony 70 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN	Koktajl truskawkowy* b/c 200 ml (MLE,) Podplomyki b/c 30 g (GLU PSZ, MLE,)		Koktajl truskawkowy* b/c 200 ml (MLE,) 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 Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Słupki z marchewki 20 g	Koktajl truskawkowy* b/c 200 ml (MLE,) Podplomyki b/c 30 g (GLU PSZ, MLE,)	
	Obiad	Krupnik jęczmienny z ziemniakami* 300 ml (MLE, SEL, GLU JĘCZ,) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 80 g Sos bazylkowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami* 300 ml (MLE, SEL, GLU JĘCZ,) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 80 g Sos bazylkowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Dynia duszona z olejem* 150 g (GLU PSZ,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami* 300 ml (MLE, SEL, GLU JĘCZ,) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 80 g Sos bazylkowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez soli) () 300 ml (MLE, SEL, GLU JĘCZ,) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka (bez soli) 80 g Sos bazylkowy (bez soli)* 80 ml (GLU PSZ, SEL,) Ziemniaki z koperkiem gotowane (bez soli) 150 g Dynia duszona z olejem* (bez soli) 150 g (GLU PSZ,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami* 300 ml (MLE, SEL, GLU JĘCZ,) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 80 g Sos bazylkowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Mandarynka 150 g Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Chleb żytni razowy 30 g (GLU ŻYT,) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Szynka szkolna- wp. parzona 20 g (GLU PSZ, SOJ, MLE,) Pomidor 20 g	Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Mandarynka 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 Paszтет z ciecierzycy * 100 g (JAJ,) Pomidor 70 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z tofu i marchewki 100 g (SOJ,) 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Paszтет z ciecierzycy * 100 g (JAJ,) 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 Paszтет z ciecierzycy * (bez soli) 100 g (JAJ,) 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 Paszтет z ciecierzycy * 100 g (JAJ,) 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
	PN	Mandarynka 150 g		Chleb żytni razowy 30 g (GLU ŻYT,) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzonka, z wodą dodaną. 20 g (SOJ,) Sałata zielona 10 g	Mandarynka 150 g	Owsianka z jabłkami i cynamonem 250 g (MLE, GLU OW,)
		Wartość energetyczna: 2145.49 kcal; Białko ogółem: 90.73 g; Tłuszcz: 64.26 g; Kw. tł. nasy.: 15.40 g; Węglowodany ogółem: 308.29 g; W tym cukry: 47.90 g; Błonnik pok.: 29.74 g; Sól: 9.56 g;	Wartość energetyczna: 1868.74 kcal; Białko ogółem: 86.58 g; Tłuszcz: 47.03 g; Kw. tł. nasy.: 14.28 g; Węglowodany ogółem: 282.58 g; W tym cukry: 56.26 g; Błonnik pok.: 23.76 g; Sól: 5.88 g;	Wartość energetyczna: 2697.69 kcal; Białko ogółem: 114.12 g; Tłuszcz: 82.02 g; Kw. tł. nasy.: 20.48 g; Węglowodany ogółem: 383.76 g; W tym cukry: 50.88 g; Błonnik pok.: 36.43 g; Sól: 12.53 g;	Wartość energetyczna: 2252.12 kcal; Białko ogółem: 101.66 g; Tłuszcz: 64.78 g; Kw. tł. nasy.: 16.67 g; Węglowodany ogółem: 321.80 g; W tym cukry: 54.74 g; Błonnik pok.: 33.26 g; Sól: 4.14 g;	Wartość energetyczna: 2716.73 kcal; Białko ogółem: 127.79 g; Tłuszcz: 77.19 g; Kw. tł. nasy.: 20.91 g; Węglowodany ogółem: 385.67 g; W tym cukry: 73.61 g; Błonnik pok.: 37.38 g; Sól: 12.13 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
2026-01-02 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb żytni razowy 60 g (GLU ŻYT,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek a'la homogenizowany 100 g (MLE,) Pomidorki koktajlowe 70 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek a'la homogenizowany 100 g (MLE,) Pomidorki koktajlowe 70 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, 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 Serek a'la homogenizowany 100 g (MLE,) Pomidorki koktajlowe 70 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb żytni razowy 60 g (GLU ŻYT,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek a'la homogenizowany 100 g (MLE,) Pomidorki koktajlowe 70 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb żytni razowy 60 g (GLU ŻYT,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek a'la homogenizowany 100 g (MLE,) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR,) Pomidorki koktajlowe 70 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN	Kakao z mlekiem b/c 250 ml (MLE,) Chalka 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE,)		Kakao z mlekiem b/c 250 ml (MLE,) Ciasto drożdżowe b/c 30 g (GLU PSZ, JAJ,) 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 (GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR,) Rzepa biała plastry 20 g	Kakao z mlekiem b/c 250 ml (MLE,) Chalka 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE,)	
	Obiad	Kalafiorowa z ryżem * 300 ml (MLE, SEL,) Ryba smażona (Miruna) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB,) 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 (MLE, SEL,) Ryba pieczona (Miruna) 80 g (RYB,) Sos majerankowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Warzywa po grecku* 150 g (GLU PSZ, SEL,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem * 300 ml (MLE, SEL,) Ryba smażona (Miruna) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB,) 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 soli)* 300 ml (MLE, SEL,) Ryba smażona (Miruna) (bez soli) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB,) Ziemniaki z koperkiem gotowane (bez soli) 150 g Warzywa po grecku* (bez soli) 150 g (GLU PSZ, SEL,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem * 300 ml (MLE, SEL,) Ryba smażona (Miruna) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB,) 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 (GLU ŻYT,) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g Pomidor 20 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 jaj z koperkiem -dieta 100 g (JAJ, MLE,) Pomidor 70 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Rukola 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g (JAJ, MLE,) Pomidor 70 g Rukola 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 jaj z koperkiem -dieta 100 g (JAJ, MLE,) Pomidor 70 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Rukola 10 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 Pasta z jaj z koperkiem -dieta (bez soli) 100 g (JAJ, MLE,) Pomidor 70 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Rukola 10 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 Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g (JAJ, MLE,) Pomidor 70 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Rukola 10 g
	PN	Pomarańcza 1 szt. 1 szt		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	Pomarańcza 1 szt. 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2153.24 kcal; Białko ogółem: 97.66 g; Tłuszcz: 66.91 g; Kw. tł. nasy.: 20.92 g; Węglowodany ogółem: 298.38 g; W tym cukry: 63.67 g; Błonnik pok.: 23.17 g; Sól: 6.81 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: 2665.46 kcal; Białko ogółem: 117.32 g; Tłuszcz: 79.49 g; Kw. tł. nasy.: 24.31 g; Węglowodany ogółem: 361.96 g; W tym cukry: 55.02 g; Błonnik pok.: 26.52 g; Sól: 9.23 g;	Wartość energetyczna: 2181.02 kcal; Białko ogółem: 98.84 g; Tłuszcz: 64.36 g; Kw. tł. nasy.: 20.76 g; Węglowodany ogółem: 311.01 g; W tym cukry: 70.34 g; Błonnik pok.: 25.28 g; Sól: 4.94 g;	Wartość energetyczna: 2717.79 kcal; Białko ogółem: 127.05 g; Tłuszcz: 76.91 g; Kw. tł. nasy.: 24.29 g; Węglowodany ogółem: 390.13 g; W tym cukry: 59.62 g; Błonnik pok.: 22.26 g; Sól: 10.27 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
2026-01-03 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 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>) Chleb żytni razowy 60 g (<u>GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Twarożek 100 g (<u>MLE,</u>) Papryka świeża 70 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml 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	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	
	Obiad	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 (bez soli)* 300 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Gulasz z udźca kurczaka z warzywami (bez soli)* 120 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kasza bulgur (bez soli) 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem (bez soli) 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
	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, 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 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 Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wieprz 150 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, SEL, SEL, GOR,</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 soli) 150 g (<u>JAJ, MLE, GOR,</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: 2348.90 kcal; Białko ogółem: 82.30 g; Tłuszcz: 76.85 g; Kw. tł. nasy.: 25.26 g; Węglowodany ogółem: 343.73 g; W tym cukry: 80.04 g; Błonnik pok.: 26.22 g; Sól: 7.15 g;		Wartość energetyczna: 2069.41 kcal; Białko ogółem: 80.84 g; Tłuszcz: 53.84 g; Kw. tł. nasy.: 15.30 g; Węglowodany ogółem: 323.75 g; W tym cukry: 81.62 g; Błonnik pok.: 22.92 g; Sól: 5.26 g;	Wartość energetyczna: 2747.19 kcal; Białko ogółem: 104.89 g; Tłuszcz: 95.42 g; Kw. tł. nasy.: 30.14 g; Węglowodany ogółem: 381.85 g; W tym cukry: 56.42 g; Błonnik pok.: 31.73 g; Sól: 11.50 g;	Wartość energetyczna: 2246.87 kcal; Białko ogółem: 82.80 g; Tłuszcz: 64.66 g; Kw. tł. nasy.: 16.42 g; Węglowodany ogółem: 342.96 g; W tym cukry: 82.86 g; Błonnik pok.: 25.47 g; Sól: 4.68 g;	Wartość energetyczna: 3062.56 kcal; Białko ogółem: 125.25 g; Tłuszcz: 104.96 g; Kw. tł. nasy.: 38.95 g; Węglowodany ogółem: 417.69 g; W tym cukry: 86.92 g; Błonnik pok.: 30.14 g; Sól: 8.41 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	
2026-01-04 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>) Rzodkiewka 70 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, 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>) Pomidorki koktajlowe 70 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, 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 Schab gotowany (bez soli) 60 g Rzodkiewka 70 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, 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 Hummus 50 g (<u>SEZ.</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</u>) Rzodkiewka 70 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	
	II ŚN	Galaretkta jogurtowa o smaku truskawkowym 200 g (<u>MLE.</u>) Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)		Galaretkta jogurtowa o smaku truskawkowym 200 g (<u>MLE.</u>) Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)		
	Obiad	Pomidorowa z makaronem * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Bitka schabowa duszona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) 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 (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Bitka schabowa duszona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Bitka schabowa duszona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) 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 (bez soli)* 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Bitka schabowa duszona (bez soli) 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos szpinakowy (bez soli)* 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane (bez soli) 150 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c (bez soli) 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 Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 20 g (<u>SOJ.</u>) Słupki z marchewki 20 g		Jabłko 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 Twarożek 100 g (<u>MLE.</u>) Dżem 10 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>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Twarożek 100 g (<u>MLE.</u>) Dżem 10 g 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 Twarożek 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>) Bułka pszenna długa krojona 20 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Twarożek 100 g (<u>MLE.</u>) Dżem 10 g 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	Jabłko 150 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	Jabłko 150 g	Ryż na sypko 200 g Sos jogurtowo truskawkowy*b/c 150 g (<u>MLE.</u>)
	Wartość energetyczna: 2069.11 kcal; Białko ogółem: 97.47 g; Tłuszcz: 54.78 g; Kw. tł. nasy.: 16.57 g; Węglowodany ogółem: 307.34 g; W tym cukry: 51.24 g; Błonnik pok.: 25.06 g; Sól: 6.20 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: 2728.28 kcal; Białko ogółem: 119.82 g; Tłuszcz: 85.05 g; Kw. tł. nasy.: 21.71 g; Węglowodany ogółem: 381.43 g; W tym cukry: 50.84 g; Błonnik pok.: 30.62 g; Sól: 9.92 g;	Wartość energetyczna: 2100.62 kcal; Białko ogółem: 107.27 g; Tłuszcz: 54.30 g; Kw. tł. nasy.: 16.34 g; Węglowodany ogółem: 307.01 g; W tym cukry: 50.92 g; Błonnik pok.: 25.06 g; Sól: 3.86 g;	Wartość energetyczna: 2867.88 kcal; Białko ogółem: 128.47 g; Tłuszcz: 78.59 g; Kw. tł. nasy.: 20.23 g; Węglowodany ogółem: 420.68 g; W tym cukry: 59.46 g; Błonnik pok.: 29.14 g; Sól: 9.76 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
2026-01-05 poniedziałek	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 Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, parzona z wodą dodaną. 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Płatki 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, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, parzona z wodą dodaną. 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Płatki 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 Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, parzona z wodą dodaną. 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Płatki 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 Schab pieczony (bez soli) 60 g 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 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>) Pomidor 70 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN	Podpłomyki b/c 30 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Banan 150 g		Podpłomyki b/c 30 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) 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	Podpłomyki b/c 30 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Banan 150 g	Banan 150 g Podpłomyki b/c 30 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)
	Obiad	Brokułowa z ryżem * 300 ml (<u>MLE, 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	Brokułowa z ryżem * 300 ml (<u>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	Brokułowa z ryżem * 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Pulpet drobiowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<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	Brokułowa z ryżem (bez soli) * 300 ml (<u>MLE, 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	Brokułowa z ryżem * 300 ml (<u>MLE, 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			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 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		Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<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>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z twarogu i makreli wędzonej** 100 g (<u>RYB, MLE.</u>) 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, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z twarogu i ryby got.(miruna) z koperkiem 100 g (<u>RYB, 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 twarogu i makreli wędzonej** 100 g (<u>RYB, MLE.</u>) 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>) Chleb żytni razowy 60 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z twarogu i ryby got.(miruna) z koperkiem (bez soli) 100 g (<u>RYB, MLE.</u>) Papryka świeża 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 twarogu i makreli wędzonej** 100 g (<u>RYB, 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>) Papryka świeża 70 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE.</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>) Sałata zielona 10 g	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE.</u>)	Pierogi z serem* 200 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Mus z jabłek prażonych 80 g
		Wartość energetyczna: 2508.87 kcal; Białko ogółem: 104.22 g; Tłuszcz: 68.82 g; Kw. tł. nasy.: 24.43 g; Węglowodany ogółem: 378.44 g; W tym cukry: 111.61 g; Błonnik pok.: 22.92 g; Sól: 7.14 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: 2556.97 kcal; Białko ogółem: 112.72 g; Tłuszcz: 76.41 g; Kw. tł. nasy.: 27.36 g; Węglowodany ogółem: 368.93 g; W tym cukry: 47.96 g; Błonnik pok.: 34.52 g; Sól: 10.83 g;	Wartość energetyczna: 2519.60 kcal; Białko ogółem: 117.54 g; Tłuszcz: 64.51 g; Kw. tł. nasy.: 23.48 g; Węglowodany ogółem: 377.50 g; W tym cukry: 111.03 g; Błonnik pok.: 22.91 g; Sól: 4.31 g;	Wartość energetyczna: 3276.39 kcal; Białko ogółem: 148.54 g; Tłuszcz: 82.70 g; Kw. tł. nasy.: 28.71 g; Węglowodany ogółem: 489.29 g; W tym cukry: 121.18 g; Błonnik pok.: 30.03 g; Sól: 8.94 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
2026-01-06 wtorek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb żytni razowy 60 g (<u>GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) 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 Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</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 Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</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 Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</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 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>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 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
	II ŚN	Galaretka jogurtowa o smaku cytrynowym 200 g (<u>MLE,</u>) Wafle ryżowe 30 g		Galaretka jogurtowa o smaku cytrynowym 200 g (<u>MLE,</u>) Wafle ryżowe 30 g Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, parzona z wodą dodaną. 20 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR,</u>) Pomidor 20 g	Galaretka jogurtowa o smaku cytrynowym 200 g (<u>MLE,</u>) Wafle ryżowe 30 g	
	Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, S02,</u>) Szynka wieprzowa pieczona 80 g Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Makaron 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Szynka wieprzowa pieczona 80 g Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Makaron 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Dynia z wody 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, S02,</u>) Szynka wieprzowa pieczona 80 g Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Makaron pełnoziarnisty 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami (bez soli)* 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, S02,</u>) Szynka wieprzowa gotowana (bez soli) 80 g Sos koperkowy *(bez soli) 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Makaron (bez soli) 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem (bez soli) 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, S02,</u>) Szynka wieprzowa pieczona 80 g Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Makaron 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Jabłko 150 g Krakersy 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, GLU JECZ,</u>) 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		Jabłko 150 g Herbatniki 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</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 Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	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 Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	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 Pierś 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 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		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	Jabłko 150 g	Kluski śląskie* 200 g (<u>JAJ,</u>) Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)
		Wartość energetyczna: 2041.22 kcal; Białko ogółem: 92.64 g; Tłuszcz: 48.23 g; Kw. tł. nasy.: 15.50 g; Węglowodany ogółem: 318.03 g; W tym cukry: 40.67 g; Błonnik pok.: 22.12 g; Sól: 6.98 g;	Wartość energetyczna: 1943.30 kcal; Białko ogółem: 91.19 g; Tłuszcz: 43.22 g; Kw. tł. nasy.: 15.12 g; Węglowodany ogółem: 302.83 g; W tym cukry: 48.48 g; Błonnik pok.: 20.43 g; Sól: 5.58 g;	Wartość energetyczna: 2602.84 kcal; Białko ogółem: 118.76 g; Tłuszcz: 69.14 g; Kw. tł. nasy.: 20.91 g; Węglowodany ogółem: 384.29 g; W tym cukry: 45.69 g; Błonnik pok.: 29.00 g; Sól: 10.02 g;	Wartość energetyczna: 2109.19 kcal; Białko ogółem: 101.75 g; Tłuszcz: 51.27 g; Kw. tł. nasy.: 16.81 g; Węglowodany ogółem: 319.07 g; W tym cukry: 42.39 g; Błonnik pok.: 22.61 g; Sól: 4.05 g;	Wartość energetyczna: 2779.38 kcal; Białko ogółem: 128.73 g; Tłuszcz: 72.24 g; Kw. tł. nasy.: 25.67 g; Węglowodany ogółem: 413.58 g; W tym cukry: 56.56 g; Błonnik pok.: 25.81 g; Sól: 8.72 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
2026-01-07 środa	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,wędziona,z wodą dodaną. 20 g (<u>SOJ.</u>) Ser mozzarella kulki 30 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędziona,z wodą dodaną. 20 g (<u>SOJ.</u>) Ser mozzarella kulki 30 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 60 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędziona,z wodą dodaną. 20 g (<u>SOJ.</u>) Ser mozzarella kulki 30 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) 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,wędziona,z wodą dodaną. 60 g (<u>SOJ.</u>) Ser mozzarella kulki 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN	Ciasto drożdżowe 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>) Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE.</u>)		Ciasto drożdżowe b/c 30 g (<u>GLU PSZ, 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>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>) Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE.</u>)	
	Obiad	Zupa z soczewicy i ziemniakami * 300 ml (<u>GLU PSZ, 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	Grycikowa z ziemniakami* 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, 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>GLU PSZ, 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	Zupa z soczewicy i ziemniakami (bez soli)* 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kotlet pożarski-drobiowy (bez soli) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane (bez soli) 150 g Cwikła z jabłkiem b/c (bez soli) 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa z soczewicy i ziemniakami * 300 ml (<u>GLU PSZ, 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>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>) Rzodkiew biała plastry 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 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>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>) Rzodkiew biała plastry 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 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	Kasza jęczmienna z warzywami 250 g (<u>GLU JĘCZ.</u>)
		Wartość energetyczna: 2426.23 kcal; Białko ogółem: 99.98 g; Tłuszcz: 88.52 g; Kw. tł. nasy.: 33.90 g; Węglowodany ogółem: 321.87 g; W tym cukry: 55.61 g; Błonnik pok.: 30.08 g; Sól: 7.99 g;	Wartość energetyczna: 1949.82 kcal; Białko ogółem: 88.68 g; Tłuszcz: 54.44 g; Kw. tł. nasy.: 22.98 g; Węglowodany ogółem: 286.26 g; W tym cukry: 58.05 g; Błonnik pok.: 22.31 g; Sól: 6.13 g;	Wartość energetyczna: 2897.07 kcal; Białko ogółem: 123.12 g; Tłuszcz: 96.18 g; Kw. tł. nasy.: 36.34 g; Węglowodany ogółem: 384.30 g; W tym cukry: 49.41 g; Błonnik pok.: 34.45 g; Sól: 9.77 g;	Wartość energetyczna: 2424.27 kcal; Białko ogółem: 116.11 g; Tłuszcz: 77.24 g; Kw. tł. nasy.: 22.71 g; Węglowodany ogółem: 329.20 g; W tym cukry: 58.70 g; Błonnik pok.: 30.49 g; Sól: 4.85 g;	Wartość energetyczna: 2825.43 kcal; Białko ogółem: 132.47 g; Tłuszcz: 86.70 g; Kw. tł. nasy.: 29.44 g; Węglowodany ogółem: 394.28 g; W tym cukry: 62.08 g; Błonnik pok.: 37.21 g; Sól: 10.03 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
2026-01-08 czwartek	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 Pasta z twarogu i cebuli 100 g (<u>MLE,</u>) Ogórek kiszony 70 g Rukola 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 Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 70 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb żytni razowy 60 g (<u>GLU ŻYT,</u>) Pasta z twarogu i cebuli 100 g (<u>MLE,</u>) Ogórek kiszony 70 g Rukola 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 Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR,</u>) Pasta z twarogu i cebuli 100 g (<u>MLE,</u>) Ogórek kiszony 70 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Podplomyki b/c 30 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)	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 Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g Słupki z marchewki 20 g	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Podplomyki b/c 30 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Jabłko 150 g
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u>) 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 (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) 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 (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u>) 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	Barszcz biały z ziemniakami (bez soli) * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u>) Leczo z drobiem-dieta * (bez soli) 300 g Ryż na sypko (bez soli) 150 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c (bez soli) 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD		Podplomyki b/c 30 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 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>) Rzodkiew biała plastry 20 g		Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Podplomyki b/c 30 g (<u>GLU PSZ, MLE,</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 Parówki wieprzowo-ciejące homogenizowane, wędzone, parzone 100 g (<u>GOR, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GLU OW,</u>) Sałatka jarzynowa* 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Ketchup 10 g (<u>SEL,</u>)	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 Parówki wieprzowo-ciejące homogenizowane, wędzone, parzone 100 g (<u>GOR, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GLU OW,</u>) Sałatka jarzynowa* dieta 100 g (<u>MLE, SEL,</u>) 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 Parówki wieprzowo-ciejące homogenizowane, wędzone, parzone 100 g (<u>GOR, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GLU OW,</u>) Sałatka jarzynowa* 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Ketchup 10 g (<u>SEL,</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 Sałatka jarzynowa* (bez soli) 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) 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 Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, parzona z wodą dodaną. 20 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR,</u>) Sałata zielona 10 g	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt	Owsianka z jabłkami 250 g (<u>MLE, GLU OW,</u>)
		Wartość energetyczna: 2371.83 kcal; Białko ogółem: 96.31 g; Tłuszcz: 54.46 g; Kw. tł. nasy.: 22.22 g; Węglowodany ogółem: 335.52 g; W tym cukry: 55.11 g; Błonnik pok.: 24.80 g; Sól: 8.79 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: 2859.10 kcal; Białko ogółem: 118.29 g; Tłuszcz: 74.95 g; Kw. tł. nasy.: 30.10 g; Węglowodany ogółem: 393.07 g; W tym cukry: 62.10 g; Błonnik pok.: 36.26 g; Sól: 13.45 g;	Wartość energetyczna: 2233.57 kcal; Białko ogółem: 104.80 g; Tłuszcz: 58.32 g; Kw. tł. nasy.: 16.26 g; Węglowodany ogółem: 333.21 g; W tym cukry: 55.97 g; Błonnik pok.: 25.04 g; Sól: 4.46 g;
		Wartość energetyczna: 2958.86 kcal; Białko ogółem: 119.43 g; Tłuszcz: 77.32 g; Kw. tł. nasy.: 26.63 g; Węglowodany ogółem: 409.30 g; W tym cukry: 91.74 g; Błonnik pok.: 32.89 g; Sól: 10.90 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
2026-01-09 piątek	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 Ser żółty 60 g (<u>MLE,</u>) Pomidorki koktajlowe 70 g Mix салат 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 Twarożek 100 g (<u>MLE,</u>) Pomidorki koktajlowe 70 g Mix салат 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kasza manna 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>) Chleb żytni razowy 60 g (<u>GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Ser żółty 60 g (<u>MLE,</u>) Pomidorki koktajlowe 70 g Mix салат 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 Twarożek 100 g (<u>MLE,</u>) Pomidorki koktajlowe 70 g Mix салат 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 Ser żółty 60 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 Mix салат 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN	Jogurt brzoskwiinowy 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Chrupki kukurydziane 20 g		Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Chrupki kukurydziane 20 g Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Pasztecik sojowy z pomidorami 50 g (<u>SOJ, GOR,</u>) Sałata zielona 10 g	Jogurt brzoskwiinowy 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Chrupki kukurydziane 20 g	
	Obiad	Krem z dyni i marchwi* 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Grzanki pszenne () 20 g (<u>GLU PSZ,</u>) Ryba smażona (Miruna) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) 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 (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Grzanki pszenne () 20 g (<u>GLU PSZ,</u>) Pieczeń z ryby mielonej (Miruna) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Szpinak gotowany z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krem z dyni i marchwi* 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Grzanki pełnoziarniste () 20 g (<u>GLU ŻYT,</u>) Ryba smażona (Miruna) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) 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 soli) 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Grzanki pszenne () 20 g (<u>GLU PSZ,</u>) Ryba smażona (Miruna) (bez soli) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane (bez soli) 150 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c (bez soli) 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krem z dyni i marchwi* 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Grzanki pszenne () 20 g (<u>GLU PSZ,</u>) Ryba smażona (Miruna) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) 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 (<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 Polędwica 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		Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Gruszka 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 natką pietruszki - 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 natką pietruszki - 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 natką pietruszki - 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 natką pietruszki - 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 Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 100 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Gruszka 150 g	Jabłko 150 g	Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Piers 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	Gruszka 150 g	Knedle z truskawkami * 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos jogurtowy naturalny 80 g (<u>MLE,</u>)
		Wartość energetyczna: 2375.56 kcal; Białko ogółem: 97.22 g; Tłuszcz: 82.34 g; Kw. tł. nasy.: 29.21 g; Węglowodany ogółem: 325.22 g; W tym cukry: 71.88 g; Błonnik pok.: 29.57 g; Sól: 7.28 g;	Wartość energetyczna: 2060.45 kcal; Białko ogółem: 93.55 g; Tłuszcz: 60.62 g; Kw. tł. nasy.: 19.15 g; Węglowodany ogółem: 295.67 g; W tym cukry: 69.44 g; Błonnik pok.: 25.19 g; Sól: 5.68 g;	Wartość energetyczna: 2934.24 kcal; Białko ogółem: 118.82 g; Tłuszcz: 105.54 g; Kw. tł. nasy.: 33.64 g; Węglowodany ogółem: 391.81 g; W tym cukry: 51.22 g; Błonnik pok.: 37.82 g; Sól: 10.28 g;	Wartość energetyczna: 2269.96 kcal; Białko ogółem: 97.81 g; Tłuszcz: 68.71 g; Kw. tł. nasy.: 19.92 g; Węglowodany ogółem: 327.09 g; W tym cukry: 75.29 g; Błonnik pok.: 29.57 g; Sól: 5.18 g;	Wartość energetyczna: 2943.71 kcal; Białko ogółem: 128.36 g; Tłuszcz: 88.23 g; Kw. tł. nasy.: 30.88 g; Węglowodany ogółem: 426.15 g; W tym cukry: 76.14 g; Błonnik pok.: 32.12 g; Sól: 10.62 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,