

	W-wa- WOL 1 Podstawowa	W-wa- WOL 2 Łatwostrawna	W-wa- WOL 3 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	W-wa- WOL 4 Łatwostrawna z ogr. subst. pobudz. wydź. soku żołądkowego	W-wa- WOL 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- WOL 9 Bogatobiałkowa	W-wa- WOL 10 Niskobiałkowa	W-wa- WOL ML Bezmleczna	W-wa- WOL WE Wegetariańska	
2025-11-10 poniedziałek	Śniadanie	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Pasta z białek z natką pietruszki (bez mleka) 100 g (JAJ.) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Pasta z białek z natką pietruszki 100 g (JAJ.) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE) Chleb żytni razowy 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Dżem 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Platki jęczmienne na napoju sojowym 300 ml (SOJ, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Schab gotowany 40 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Ser żółty 40 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	
	II ŚN			Biskopity 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ.)	Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Ser żółty 30 g (MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.)				
	Obiad	Brokułowa z ryżem (bez mleka) * 400 ml (SEL) Kluski leniwe z serem 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, ORZ, GOR, SEZ.) Sos jogurtowy naturalny 80 g (MLE) Banan 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml		Brokułowa z ryżem (bez mleka) * 400 ml (SEL) Pulpet mięsno-warzywny* (drobiowy) 100 g (GLU PSZ, JAJ, SEL) Sos koperkowy * 80 ml (GLU PSZ, MLE) Ziemniaki gotowane 180 g Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Brokułowa z ryżem (bez mleka) * 400 ml (SEL) Pulpet wieprzowy 100 g (GLU PSZ, JAJ) Sos koperkowy * 80 ml (GLU PSZ, MLE) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 200 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Brokułowa z ryżem (bez mleka) * 400 ml (SEL) Kluski leniwe z serem 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, ORZ, GOR, SEZ.) Sos jogurtowy naturalny 80 g (MLE) Banan 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml		Brokułowa z ryżem (bez mleka) * 400 ml (SEL) Kluski leniwe z serem 300 g (GLU PSZ, JAJ, SEL) Sos koperkowy *(bez mleka) 80 ml (GLU PSZ) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 200 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Brokułowa z ryżem (bez mleka) * 400 ml (SEL) Kluski leniwe z serem 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, ORZ, GOR, SEZ.) Sos jogurtowy naturalny 80 g (MLE) Banan 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Brokułowa z ryżem (bez mleka) * 400 ml (SEL) Kluski leniwe z serem 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, ORZ, GOR, SEZ.) Sos jogurtowy naturalny 80 g (MLE) Banan 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml	Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.)	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE)				
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z twarogu i makreli wędzonej** 100 g (RYB, MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z twarogu i ryby got.(miruna) z koperkiem 100 g (RYB, MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z twarogu i ryby got.(miruna) z koperkiem 100 g (RYB, MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor b/skórki 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z twarogu i ryby got.(miruna) z koperkiem 100 g (RYB, MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb żytni razowy 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z twarogu i makreli wędzonej** 100 g (RYB, MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z twarogu i makreli wędzonej** 100 g (RYB, MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z twarogu i ryby got.(miruna) z koperkiem 50 g (RYB, MLE) Dżem 25 g 1 szt Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z twarogu i ryby got.(miruna) z koperkiem 50 g (RYB, MLE) Dżem 25 g 1 szt Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Hummus 50 g (SEZ.) Twaróg półtłusty 100 g (MLE) Dżem 25 g 1 szt Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g
PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt				Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.) Sałata zielona 10 g	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt				
	Wartość energetyczna: 2482.22 kcal; Białko ogółem: 99.40 g; Tłuszcz: 67.94 g; Kw. tł. nasy.: 33.96 g; Węglowodany ogółem: 376.11 g; W tym cukry: 109.05 g; Błonnik pok.: 21.96 g; Sól: 9.16 g;	Wartość energetyczna: 2469.79 kcal; Białko ogółem: 104.90 g; Tłuszcz: 64.14 g; Kw. tł. nasy.: 33.30 g; Węglowodany ogółem: 375.00 g; W tym cukry: 107.56 g; Błonnik pok.: 19.29 g; Sól: 8.33 g;	Wartość energetyczna: 2729.64 kcal; Białko ogółem: 122.58 g; Tłuszcz: 84.01 g; Kw. tł. nasy.: 37.32 g; Węglowodany ogółem: 377.09 g; W tym cukry: 108.69 g; Błonnik pok.: 17.63 g; Sól: 8.16 g;	Wartość energetyczna: 2518.50 kcal; Białko ogółem: 127.88 g; Tłuszcz: 82.98 g; Kw. tł. nasy.: 31.29 g; Węglowodany ogółem: 342.21 g; W tym cukry: 82.95 g; Błonnik pok.: 23.61 g; Sól: 8.26 g;	Wartość energetyczna: 2531.54 kcal; Białko ogółem: 127.13 g; Tłuszcz: 92.58 g; Kw. tł. nasy.: 41.01 g; Węglowodany ogółem: 314.31 g; W tym cukry: 24.40 g; Błonnik pok.: 33.39 g; Sól: 10.82 g;	Wartość energetyczna: 2785.11 kcal; Białko ogółem: 115.77 g; Tłuszcz: 78.39 g; Kw. tł. nasy.: 40.19 g; Węglowodany ogółem: 411.33 g; W tym cukry: 107.86 g; Błonnik pok.: 20.94 g; Sól: 10.24 g;	Wartość energetyczna: 2188.26 kcal; Białko ogółem: 69.10 g; Tłuszcz: 50.31 g; Kw. tł. nasy.: 27.09 g; Węglowodany ogółem: 371.22 g; W tym cukry: 121.22 g; Błonnik pok.: 17.46 g; Sól: 6.09 g;	Wartość energetyczna: 1999.94 kcal; Białko ogółem: 93.98 g; Tłuszcz: 77.37 g; Kw. tł. nasy.: 15.09 g; Węglowodany ogółem: 243.68 g; W tym cukry: 29.91 g; Błonnik pok.: 30.49 g; Sól: 7.58 g;	Wartość energetyczna: 2741.56 kcal; Białko ogółem: 101.74 g; Tłuszcz: 88.12 g; Kw. tł. nasy.: 42.57 g; Węglowodany ogółem: 392.22 g; W tym cukry: 118.15 g; Błonnik pok.: 21.92 g; Sól: 8.14 g;	

	W-wa- WOL 1 Podstawowa	W-wa- WOL 2 Łatwostrawna	W-wa- WOL 3 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	W-wa- WOL 4 Łatwostrawna z ogr. subst. pobudz. wydź. soku żołądkowego	W-wa- WOL 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- WOL 9 Bogatobiałkowa	W-wa- WOL 10 Niskobiałkowa	W-wa- WOL ML Bezmleczna	W-wa- WOL WE Wegetariańska
Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Brzoskwinie w syropie 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE) Chleb żytni razowy 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pasta z groszku zielonego b/ml 100 g Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 100 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Brzoskwinie w syropie 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ)	Kasza manna na napoju sojowym 300 ml (GLU PSZ, SOJ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 10 g Pasta z groszku zielonego b/ml 100 g Schab gotowany 40 g Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z groszku zielonego b/ml 100 g Ser żółty 50 g (MLE) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g
II SN				Biskopki 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ.)	Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ)			
Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, S02) Hache wieprzowo-warzywna* 200 g (SEL) Makaron pełnoziarnisty 180 g (GLU PSZ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Dymia z wody 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Solferino (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Hache wieprzowo-warzywna* 200 g (SEL) Makaron 180 g (GLU PSZ) Dymia z wody 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml			Pieczarkowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, S02) Hache wieprzowo-warzywna* 200 g (SEL) Makaron pełnoziarnisty 180 g (GLU PSZ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Solferino (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Hache wieprzowo-warzywna* 200 g (GLU PSZ, MLE, SEL, S02) Kopytka ziemniaczane * 300 g (GLU PSZ, JAJ) Sos koperkowy * 80 ml (GLU PSZ, MLE) Dymia z wody 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pieczarkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL, S02) Hache wieprzowo-warzywna* 200 g (SEL) Makaron 180 g (GLU PSZ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pieczarkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL, S02) Hache wieprzowo-warzywna* 200 g (SEL) Makaron 180 g (GLU PSZ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pieczarkowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, S02) Makaron ze szpinakiem i serem żółtym * 300 g (GLU PSZ, MLE) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
PD			Jabłko pieczone 150 g		Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynekowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g	Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (MLE)			
Kolacja	Kaszołto jęczmienne z mięsem drobiowym i warzywami* 300 g (SEL, GLU JECZ.) Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ) Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Kaszołto jęczmienne z mięsem drobiowym i warzywami* 300 g (SEL, GLU JECZ.) Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ) Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Kaszołto jęczmienne z mięsem drobiowym i warzywami* 300 g (SEL, GLU JECZ.) Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Kaszołto jęczmienne z mięsem drobiowym i warzywami* 300 g (SEL, GLU JECZ.) Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ) Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Kaszołto jęczmienne z mięsem drobiowym i warzywami* 300 g (SEL, GLU JECZ.) Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ) Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Kaszołto jęczmienne z mięsem drobiowym i warzywami* 300 g (SEL, GLU JECZ.) Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ) Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Kaszołto jęczmienne z mięsem drobiowym i warzywami* 200 g (SEL, GLU JECZ.) Sos pomidorowy 50 ml (GLU PSZ) Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Kaszołto jęczmienne z mięsem drobiowym i warzywami* 300 g (SEL, GLU JECZ.) Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ) Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Kaszołto jęczmienne z mięsem drobiowym i warzywami* 300 g (SEL, GLU JECZ.) Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ) Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g
PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE)		Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt		Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 5 g Twarożek 50 g (MLE) Sałata zielona 10 g	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE)	Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt	Napój sojowy waniliowy 250ml 1 szt (SOJ)	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE)
	Wartość energetyczna: 2279.58 kcal; Białko ogółem: 105.36 g; Tłuszcz: 82.50 g; Kw. tł. nasy.: 23.67 g; Węglowodany ogółem: 286.30 g; W tym cukry: 67.61 g; Błonnik pok.: 31.52 g; Sól: 6.83 g;	Wartość energetyczna: 2221.83 kcal; Białko ogółem: 100.78 g; Tłuszcz: 69.62 g; Kw. tł. nasy.: 23.46 g; Węglowodany ogółem: 307.58 g; W tym cukry: 83.05 g; Błonnik pok.: 28.34 g; Sól: 6.10 g;	Wartość energetyczna: 2209.80 kcal; Białko ogółem: 102.31 g; Tłuszcz: 64.32 g; Kw. tł. nasy.: 19.74 g; Węglowodany ogółem: 314.17 g; W tym cukry: 85.25 g; Błonnik pok.: 27.59 g; Sól: 4.69 g;	Wartość energetyczna: 2202.11 kcal; Białko ogółem: 98.38 g; Tłuszcz: 64.92 g; Kw. tł. nasy.: 19.27 g; Węglowodany ogółem: 321.74 g; W tym cukry: 82.24 g; Błonnik pok.: 26.49 g; Sól: 5.71 g;	Wartość energetyczna: 2674.14 kcal; Białko ogółem: 119.63 g; Tłuszcz: 98.98 g; Kw. tł. nasy.: 29.65 g; Węglowodany ogółem: 341.44 g; W tym cukry: 41.21 g; Błonnik pok.: 41.56 g; Sól: 9.06 g;	Wartość energetyczna: 2712.05 kcal; Białko ogółem: 128.23 g; Tłuszcz: 84.10 g; Kw. tł. nasy.: 30.49 g; Węglowodany ogółem: 370.62 g; W tym cukry: 108.40 g; Błonnik pok.: 30.03 g; Sól: 8.45 g;	Wartość energetyczna: 1810.09 kcal; Białko ogółem: 49.45 g; Tłuszcz: 40.30 g; Kw. tł. nasy.: 13.98 g; Węglowodany ogółem: 314.87 g; W tym cukry: 66.80 g; Błonnik pok.: 21.28 g; Sól: 4.10 g;	Wartość energetyczna: 2277.04 kcal; Białko ogółem: 103.11 g; Tłuszcz: 77.13 g; Kw. tł. nasy.: 13.15 g; Węglowodany ogółem: 306.32 g; W tym cukry: 61.81 g; Błonnik pok.: 35.44 g; Sól: 6.11 g;	Wartość energetyczna: 2395.82 kcal; Białko ogółem: 84.55 g; Tłuszcz: 95.15 g; Kw. tł. nasy.: 36.37 g; Węglowodany ogółem: 310.31 g; W tym cukry: 63.10 g; Błonnik pok.: 37.65 g; Sól: 7.37 g;

	W-wa- WOL 1 Podstawowa	W-wa- WOL 2 Łatwostrawna	W-wa- WOL 3 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	W-wa- WOL 4 Łatwostrawna z ogr. subst. pobudz. wydź. soku żołądkowego	W-wa- WOL 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- WOL 9 Bogatobiałkowa	W-wa- WOL 10 Niskobiałkowa	W-wa- WOL ML Bezmleczna	W-wa- WOL WE Wegetariańska
Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Twaróg półtłusty 90 g (MLE) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Twaróg półtłusty 90 g (MLE) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Twaróg półtłusty 90 g (MLE) Pomidor b/śkórki 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Twaróg półtłusty 90 g (MLE) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE) Chleb żytni razowy 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Twaróg półtłusty 90 g (MLE) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Twaróg półtłusty 90 g (MLE) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pasta z brokuła * 90 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Płatki owsiane na napoju sojowym 300 ml (SOJ, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pasztecik sojowy z pomidorami 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasztecik sojowy z pomidorami 50 g (SOJ, GOR.) Twaróg półtłusty 100 g (MLE) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g
II ŚN				Biskopki 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ.)	Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Serek a'la homogenizowany z ziołami 50 g (MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.)			
Obiad	Zupa z soczewicy i ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Kotlet pożarski-drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Ziemniaki gotowane 180 g Cwikła z chrzanem b/c 100 g (MLE, SO2.) Kompot warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Grycikowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Zrazik drobiowy z udźcą gotowany mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Ziemniaki gotowane 180 g Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Cwikła z jabłkiem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml		Zupa z soczewicy i ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Zrazik drobiowy z udźcą gotowany mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Ziemniaki gotowane 180 g Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Cwikła z chrzanem b/c 200 g (MLE, SO2.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa z soczewicy i ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Zrazik drobiowy z udźcą gotowany mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane 180 g Cwikła z chrzanem b/c 200 g (MLE, SO2.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Grycikowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Kluskę śląską* 300 g (JAJ.) Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Cwikła z jabłkiem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Grycikowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Kluskę śląską* 300 g (JAJ.) Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Cwikła z chrzanem b/c 200 g (MLE, SO2.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa z soczewicy i ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Zrazik drobiowy z udźcą gotowany mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Ziemniaki gotowane 180 g Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Cwikła z jabłkiem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa z soczewicy i ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Kotlet z jaj-pieczony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Ziemniaki gotowane 180 g Cwikła z chrzanem b/c 200 g (MLE, SO2.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
PD				Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE)	Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.)	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE)			
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Serek a'la homogenizowany 90 g (MLE) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Serek a'la homogenizowany 90 g (MLE) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor b/śkórki 80 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Serek a'la homogenizowany 90 g (MLE) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Ser żółty 50 g (MLE) Chleb żytni razowy 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pomidor 80 g Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Serek a'la homogenizowany 90 g (MLE) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Serek a'la homogenizowany 50 g (MLE) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Serek a'la homogenizowany 50 g (MLE) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Pasta z fasoli konserwowej z koncentratem pomidorowym 100 g Pomidor 80 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g
PN	Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt (GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ.)		Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt		Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 5 g Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 10 g	Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt (GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ.)		Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt	Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt (GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ.)

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-10 do dnia 2025-11-23 KUCHNIA WARSZAWA WIML									
2025-11-12 środa	W-wa- WOL 1 Podstawowa	W-wa- WOL 2 Łatwostrawna	W-wa- WOL 3 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	W-wa- WOL 4 Łatwostrawna z ogr.subst.pobudz.wydz.soku żołądkowego	W-wa- WOL 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- WOL 9 Bogatobiałkowa	W-wa- WOL 10 Niskobiałkowa	W-wa- WOL ML Bezmleczna	W-wa- WOL WE Wegetariańska
	Wartość energetyczna: 2649.27 kcal; Białko ogółem: 124.49 g; Tłuszcz: 99.45 g; Kw. tł. nasy.: 39.22 g; Węglowodany ogółem: 319.99 g; W tym cukry: 45.06 g; Błonnik pok.: 32.09 g; Sól: 9.69 g;	Wartość energetyczna: 2158.67 kcal; Białko ogółem: 110.94 g; Tłuszcz: 54.19 g; Kw. tł. nasy.: 28.40 g; Węglowodany ogółem: 317.14 g; W tym cukry: 68.99 g; Błonnik pok.: 22.52 g; Sól: 7.84 g;	Wartość energetyczna: 2179.37 kcal; Białko ogółem: 113.97 g; Tłuszcz: 54.41 g; Kw. tł. nasy.: 28.37 g; Węglowodany ogółem: 318.38 g; W tym cukry: 70.10 g; Błonnik pok.: 20.80 g; Sól: 7.10 g;	Wartość energetyczna: 2315.94 kcal; Białko ogółem: 120.20 g; Tłuszcz: 59.56 g; Kw. tł. nasy.: 31.06 g; Węglowodany ogółem: 340.34 g; W tym cukry: 73.67 g; Błonnik pok.: 18.13 g; Sól: 7.40 g;	Wartość energetyczna: 2644.11 kcal; Białko ogółem: 142.11 g; Tłuszcz: 84.80 g; Kw. tł. nasy.: 41.48 g; Węglowodany ogółem: 343.88 g; W tym cukry: 33.55 g; Błonnik pok.: 30.49 g; Sól: 10.69 g;	Wartość energetyczna: 2518.75 kcal; Białko ogółem: 130.08 g; Tłuszcz: 71.69 g; Kw. tł. nasy.: 35.14 g; Węglowodany ogółem: 344.40 g; W tym cukry: 54.87 g; Błonnik pok.: 29.76 g; Sól: 9.59 g;	Wartość energetyczna: 2047.19 kcal; Białko ogółem: 53.49 g; Tłuszcz: 56.25 g; Kw. tł. nasy.: 27.68 g; Węglowodany ogółem: 343.77 g; W tym cukry: 65.54 g; Błonnik pok.: 24.05 g; Sól: 6.20 g;	Wartość energetyczna: 2249.27 kcal; Białko ogółem: 111.35 g; Tłuszcz: 57.04 g; Kw. tł. nasy.: 11.56 g; Węglowodany ogółem: 332.35 g; W tym cukry: 53.46 g; Błonnik pok.: 35.52 g; Sól: 8.75 g;	Wartość energetyczna: 2736.94 kcal; Białko ogółem: 114.17 g; Tłuszcz: 104.64 g; Kw. tł. nasy.: 40.25 g; Węglowodany ogółem: 339.83 g; W tym cukry: 52.74 g; Błonnik pok.: 42.11 g; Sól: 8.54 g;

	W-wa- WOL 1 Podstawowa	W-wa- WOL 2 Łatwostrawna	W-wa- WOL 3 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	W-wa- WOL 4 Łatwostrawna z ogr. subst. pobudz. wydź. soku żołądkowego	W-wa- WOL 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- WOL 9 Bogatobiałkowa	W-wa- WOL 10 Niskobiałkowa	W-wa- WOL ML Bezmleczna	W-wa- WOL WE Wegetariańska	
2025-11-13 czwartek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR</u>) Pasta z twarogu i cebuli 100 g (<u>MLE</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	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 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Schab gotowany 40 g Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (<u>MLE</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR</u>) Pasta z twarogu i cebuli 100 g (<u>MLE</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Biszkopki 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ</u>)	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g	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 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Kasza kukurydziana na napoju sojowym 300 ml (<u>SOJ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Schab gotowany 40 g Hummus 50 g (<u>SEZ</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu i cebuli 100 g (<u>MLE</u>) Ser topiony 50 g (<u>MLE</u>) Ogórek kiszony 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g
	II ŚN									
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT</u>) Leczo z drobiem-dieta * 300 g Ryz na sypko 180 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Leczo z drobiem-dieta * 300 g Ryz na sypko 180 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Leczo z drobiem-dieta * 300 g Ryz na sypko 180 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Leczo z drobiem-dieta * 300 g Ryz na sypko 180 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 200 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT</u>) Leczo z drobiem-dieta * 300 g Ryz na sypko 180 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 200 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Leczo z drobiem-dieta * 300 g Ryz na sypko 180 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Leczo z drobiem-dieta * 300 g Ryz na sypko 180 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Leczo z drobiem-dieta * 300 g Ryz na sypko 180 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT</u>) Leczo wegetariańskie z soczewicą* 300 g Ryz na sypko 180 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD				Jabłko pieczone 150 g	Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE</u>)	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>)			
	Kolacja	Serek homo. naturalny 90 g (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb żytni razowy 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Sałatka jarzynowa* 80 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Serek homo. naturalny 90 g (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Sałatka jarzynowa* dieta 80 g (<u>MLE, SEL, GOR</u>) Sałata jarzynowa* dieta 80 g (<u>MLE, SEL, GOR</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Serek homo. naturalny 90 g (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 80 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Sałatka jarzynowa* dieta 80 g (<u>MLE, SEL, GOR</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Serek homo. naturalny 90 g (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Sałatka jarzynowa* 80 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Serek homo. naturalny 90 g (<u>MLE</u>) Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Sałatka jarzynowa* 80 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Serek homo. naturalny 90 g (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Dżem 25 g 1 szt Sałatka jarzynowa* dieta 80 g (<u>MLE, SEL, GOR</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Dżem 25 g 1 szt Sałatka jarzynowa* dieta 80 g (<u>MLE, SEL, GOR</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Sałatka jarzynowa z olejem* 80 g (<u>MLE, SEL, GOR</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>)	Serek homo. naturalny 90 g (<u>MLE</u>) Tofu 50 g (<u>SOJ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb żytni razowy 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Sałatka jarzynowa* 80 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g
PN	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<u>MLE</u>)	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ</u>) Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ</u>)	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ</u>) Sałata zielona 10 g	Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ</u>) Sałata zielona 10 g	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<u>MLE</u>)	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Sałata zielona 10 g	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<u>MLE</u>)	
	Wartość energetyczna: 2364.47 kcal; Białko ogółem: 112.82 g; Tłuszcz: 65.93 g; Kw. tł. nasy.: 28.70 g; Węglowodany ogółem: 340.85 g; W tym cukry: 47.98 g; Błonnik pok.: 27.18 g; Sól: 9.16 g;	Wartość energetyczna: 2327.59 kcal; Białko ogółem: 113.16 g; Tłuszcz: 60.90 g; Kw. tł. nasy.: 27.55 g; Węglowodany ogółem: 343.31 g; W tym cukry: 52.17 g; Błonnik pok.: 26.11 g; Sól: 6.85 g;	Wartość energetyczna: 2396.45 kcal; Białko ogółem: 130.96 g; Tłuszcz: 59.68 g; Kw. tł. nasy.: 26.23 g; Węglowodany ogółem: 345.24 g; W tym cukry: 50.12 g; Błonnik pok.: 23.36 g; Sól: 6.76 g;	Wartość energetyczna: 2503.25 kcal; Białko ogółem: 131.80 g; Tłuszcz: 62.25 g; Kw. tł. nasy.: 26.59 g; Węglowodany ogółem: 371.80 g; W tym cukry: 68.23 g; Błonnik pok.: 22.20 g; Sól: 8.15 g;	Wartość energetyczna: 2682.12 kcal; Białko ogółem: 132.35 g; Tłuszcz: 87.63 g; Kw. tł. nasy.: 36.43 g; Węglowodany ogółem: 357.33 g; W tym cukry: 31.85 g; Błonnik pok.: 38.75 g; Sól: 11.64 g;	Wartość energetyczna: 2644.95 kcal; Białko ogółem: 130.55 g; Tłuszcz: 71.08 g; Kw. tł. nasy.: 31.55 g; Węglowodany ogółem: 384.13 g; W tym cukry: 55.78 g; Błonnik pok.: 30.88 g; Sól: 8.88 g;	Wartość energetyczna: 1790.95 kcal; Białko ogółem: 66.25 g; Tłuszcz: 42.15 g; Kw. tł. nasy.: 19.17 g; Węglowodany ogółem: 299.97 g; W tym cukry: 55.94 g; Błonnik pok.: 24.42 g; Sól: 6.00 g;	Wartość energetyczna: 2381.42 kcal; Białko ogółem: 101.20 g; Tłuszcz: 72.87 g; Kw. tł. nasy.: 13.26 g; Węglowodany ogółem: 341.49 g; W tym cukry: 32.10 g; Błonnik pok.: 29.08 g; Sól: 9.53 g;	Wartość energetyczna: 2534.22 kcal; Białko ogółem: 95.61 g; Tłuszcz: 87.12 g; Kw. tł. nasy.: 36.70 g; Węglowodany ogółem: 353.72 g; W tym cukry: 51.16 g; Błonnik pok.: 28.76 g; Sól: 9.02 g;	

	W-wa- WOL 1 Podstawowa	W-wa- WOL 2 Łatwostrawna	W-wa- WOL 3 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	W-wa- WOL 4 Łatwostrawna z ogr. subst. pobudz. wydź. soku żołądkowego	W-wa- WOL 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- WOL 9 Bogatobiałkowa	W-wa- WOL 10 Niskobiałkowa	W-wa- WOL ML Bezmleczna	W-wa- WOL WE Wegetariańska
2025-11-14 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 40 g (SOJ) Twarożek 100 g (MLE) Dżem 25 g 1 szt Banan 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 40 g (SOJ) Twarożek 100 g (MLE) Dżem 25 g 1 szt Banan 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 40 g (SOJ) Twarożek 100 g (MLE) Dżem 25 g 1 szt Jabko pieczone 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 40 g (SOJ) Twarożek 100 g (MLE) Jabko 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 40 ml (SOJ) Twarożek 100 g (MLE) Dżem 25 g 1 szt Banan 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twarożek 50 g (MLE) Dżem 25 g 1 szt Banan 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Kasza manna na napoju sojowym 300 ml (GLU PSZ, SOJ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Dżem 25 g 1 szt Tofu 50 g (SOJ) Schab gotowany 40 g Dżem 25 g 1 szt Banan 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Tofu 50 g (SOJ) Twarożek 100 g (MLE) Dżem 25 g 1 szt Banan 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g
	II ŚN			Biskopki 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ)	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 5 g (MLE) Pasztecik sojowy z pomidorami 50 g (SOJ, GOR)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 5 g (MLE) Tofu 50 g (SOJ)			
	Obiad	Krem z dyni i marchwi *) (bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL) Grzanki pszenne 20 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ) Ryba w cieście 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Szpinaż gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Krem z dyni i marchwi *) (bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL) Grzanki pszenne 20 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ) Pieczeń z ryby mielonej (Miruna) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB) Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE) Ziemniaki gotowane 180 g Szpinaż gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Krem z dyni i marchwi *) (bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL) Grzanki pełnoziarniste *) 20 g (GLU PSZ) Pieczeń z ryby mielonej (Miruna) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB) Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Krem z dyni i marchwi *) (bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL) Grzanki pszenne 20 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ) Pieczeń z ryby mielonej (Miruna) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB) Ziemniaki gotowane 180 g Szpinaż gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Krem z dyni i marchwi *) (bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL) Grzanki pszenne 20 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ) Knedle z truskawkami* 300 g (GLU PSZ) Sos jogurtowy naturalny 80 g (MLE) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Krem z dyni i marchwi *) (bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL) Grzanki pszenne 20 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ) Pieczeń z ryby mielonej (Miruna) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB) Sos pietruszkowy (bez mleka)* 80 ml (GLU PSZ) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Krem z dyni i marchwi *) (bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL) Grzanki pszenne 20 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ) Kotlety gryczane z ciecierzycą 100 g (GLU PSZ) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Krem z dyni i marchwi *) (bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL) Grzanki pszenne 20 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ) Kotlety gryczane z ciecierzycą 100 g (GLU PSZ) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (MLE)	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 5 g (MLE) Piersz gotowana, premium-di, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (MLE)			
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 100 g (JAJ, MLE) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Schab gotowany 40 g Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 100 g (JAJ, MLE) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Schab gotowany 40 g Pomidor b/skorki 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z białek z natką pietruszki 100 g (JAJ, MLE) Schab gotowany 40 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 100 g (JAJ, MLE) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 100 g (JAJ, MLE) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 50 g (JAJ, MLE) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 10 g Pasta z jaj z natką pietruszki (bez mleka) 100 g (JAJ) Schab gotowany 40 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Sałata zielona 20 g Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 100 g (JAJ, MLE) Pasta z groszku zielonego b/ml 100 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Cukier 5 g
	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE)		Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt		Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 5 g Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Sałata zielona 10 g	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE)	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Napój owsiany bez cukru 0,33l 1 szt (GLU OW, może zawierać: SOJ, ORZ)	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE)
PN	Wartość energetyczna: 2585.57 kcal; Białko ogółem: 118.70 g; Tłuszcz: 88.24 g; Kw. tł. nasy.: 33.61 g; Węglowodany ogółem: 343.05 g; W tym cukry: 95.06 g; Błonnik pok.: 30.20 g; Sól: 8.37 g;	Wartość energetyczna: 2417.83 kcal; Białko ogółem: 119.84 g; Tłuszcz: 70.45 g; Kw. tł. nasy.: 32.08 g; Węglowodany ogółem: 337.70 g; W tym cukry: 92.34 g; Błonnik pok.: 25.60 g; Sól: 8.38 g;	Wartość energetyczna: 2418.80 kcal; Białko ogółem: 130.19 g; Tłuszcz: 72.09 g; Kw. tł. nasy.: 30.30 g; Węglowodany ogółem: 322.47 g; W tym cukry: 69.34 g; Błonnik pok.: 26.07 g; Sól: 7.09 g;	Wartość energetyczna: 2610.83 kcal; Białko ogółem: 137.53 g; Tłuszcz: 77.13 g; Kw. tł. nasy.: 32.81 g; Węglowodany ogółem: 356.88 g; W tym cukry: 85.89 g; Błonnik pok.: 21.72 g; Sól: 7.45 g;	Wartość energetyczna: 2649.64 kcal; Białko ogółem: 127.93 g; Tłuszcz: 93.83 g; Kw. tł. nasy.: 33.10 g; Węglowodany ogółem: 348.98 g; W tym cukry: 48.46 g; Błonnik pok.: 56.45 g; Sól: 11.40 g;	Wartość energetyczna: 2886.13 kcal; Białko ogółem: 144.05 g; Tłuszcz: 83.82 g; Kw. tł. nasy.: 37.90 g; Węglowodany ogółem: 400.69 g; W tym cukry: 117.37 g; Błonnik pok.: 27.29 g; Sól: 9.70 g;	Wartość energetyczna: 1949.76 kcal; Białko ogółem: 48.53 g; Tłuszcz: 42.49 g; Kw. tł. nasy.: 21.65 g; Węglowodany ogółem: 355.76 g; W tym cukry: 68.43 g; Błonnik pok.: 18.33 g; Sól: 5.21 g;	Wartość energetyczna: 2450.41 kcal; Białko ogółem: 112.94 g; Tłuszcz: 74.93 g; Kw. tł. nasy.: 14.39 g; Węglowodany ogółem: 342.78 g; W tym cukry: 86.05 g; Błonnik pok.: 29.48 g; Sól: 7.02 g;	Wartość energetyczna: 2649.39 kcal; Białko ogółem: 96.16 g; Tłuszcz: 91.25 g; Kw. tł. nasy.: 33.78 g; Węglowodany ogółem: 377.29 g; W tym cukry: 102.73 g; Błonnik pok.: 38.63 g; Sól: 7.04 g;

	W-wa- WOL 1 Podstawowa	W-wa- WOL 2 Łatwostrawna	W-wa- WOL 3 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	W-wa- WOL 4 Łatwostrawna z ogr. subst. pobudz. wydź. soku żołądkowego	W-wa- WOL 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- WOL 9 Bogatobiałkowa	W-wa- WOL 10 Niskobiałkowa	W-wa- WOL ML Bezmleczna	W-wa- WOL WE Wegetariańska	
2025-11-15 sobota	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Twaróg półtłusty 90 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Twaróg półtłusty 90 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Cukier 5 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Twaróg półtłusty 90 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g Pomidor b/śkórki 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Cukier 5 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Twaróg półtłusty 90 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Twaróg półtłusty 90 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Twaróg półtłusty 90 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Ryż na napój sojowym 300 ml (<u>SOJ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 10 g Filet z kurczaka gotowany 40 g Hummus 50 g (<u>SEZ.</u>) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Ser topiony 30 g (<u>MLE</u>) Hummus 50 g (<u>SEZ.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Cukier 5 g
	II SN			Biskopki 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Hummus 50 g (<u>SEZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)				
	Obiad	Grochowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Wątróbka drobiowa duszona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ.</u>) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL.</u>) Gulasz wieprzowy z warzywami- dieta 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ.</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL.</u>) Gulasz wieprzowy z warzywami- dieta 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ.</u>) Buraczki gotowane b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL.</u>) Gulasz wieprzowy z warzywami- dieta 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ.</u>) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL.</u>) Gulasz wieprzowy z warzywami- dieta 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ.</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL.</u>) Kopytka ziemniaczane* 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Sos pieczarkowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL.</u>) Wątróbka drobiowa duszona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ.</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL.</u>) Gulasz z soczewicy i papryki 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ.</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL.</u>) Gulasz z soczewicy i papryki 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ.</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szyngowa drobowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>)				
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Pasta z kurczaka i warzyw gotowanych 100 g (<u>SEL.</u>) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 80 g (<u>SEL.</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Pasta z kurczaka i warzyw gotowanych 100 g (<u>SEL.</u>) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 80 g (<u>SEL.</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Pasta z kurczaka i warzyw gotowanych 100 g (<u>SEL.</u>) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 80 g (<u>SEL.</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Pasta z kurczaka i warzyw gotowanych 100 g (<u>SEL.</u>) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 80 g (<u>SEL.</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Pasta z kurczaka i warzyw gotowanych 100 g (<u>SEL.</u>) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 80 g (<u>SEL.</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Pasta z kurczaka i warzyw gotowanych 100 g (<u>SEL.</u>) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 80 g (<u>SEL.</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ.</u>) Pasta z kurczaka i warzyw gotowanych 100 g (<u>SEL.</u>) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 80 g (<u>SEL.</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 10 g Schab gotowany 40 g Pasta z kurczaka i warzyw gotowanych 100 g (<u>SEL.</u>) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 80 g (<u>SEL.</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Pasztet z soczewicy * 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 80 g (<u>SEL.</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g
PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE</u>)	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 5 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Salata zielona 10 g	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE</u>)	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Napój owsiany bez cukru 0,33l 1 szt (<u>GLU OW, może zawierać: SOJ, ORZ.</u>)	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE</u>)	
	Wartość energetyczna: 2327.79 kcal; Białko ogółem: 110.23 g; Tłuszcz: 82.63 g; Kw. tł. nasy.: 31.58 g; Węglowodany ogółem: 301.39 g; W tym cukry: 54.00 g; Błonnik pok.: 32.70 g; Sól: 9.28 g;	Wartość energetyczna: 2420.29 kcal; Białko ogółem: 118.61 g; Tłuszcz: 90.32 g; Kw. tł. nasy.: 34.66 g; Węglowodany ogółem: 296.98 g; W tym cukry: 58.08 g; Błonnik pok.: 28.17 g; Sól: 7.31 g;	Wartość energetyczna: 2280.64 kcal; Białko ogółem: 115.93 g; Tłuszcz: 73.84 g; Kw. tł. nasy.: 29.43 g; Węglowodany ogółem: 302.45 g; W tym cukry: 68.34 g; Błonnik pok.: 26.89 g; Sól: 6.50 g;	Wartość energetyczna: 2309.82 kcal; Białko ogółem: 109.30 g; Tłuszcz: 66.64 g; Kw. tł. nasy.: 27.07 g; Węglowodany ogółem: 338.16 g; W tym cukry: 91.56 g; Błonnik pok.: 22.59 g; Sól: 6.25 g;	Wartość energetyczna: 2758.18 kcal; Białko ogółem: 133.61 g; Tłuszcz: 115.77 g; Kw. tł. nasy.: 40.43 g; Węglowodany ogółem: 318.36 g; W tym cukry: 27.33 g; Błonnik pok.: 49.45 g; Sól: 12.59 g;	Wartość energetyczna: 2745.69 kcal; Białko ogółem: 133.95 g; Tłuszcz: 103.70 g; Kw. tł. nasy.: 41.59 g; Węglowodany ogółem: 333.42 g; W tym cukry: 58.11 g; Błonnik pok.: 29.82 g; Sól: 8.46 g;	Wartość energetyczna: 2167.37 kcal; Białko ogółem: 52.07 g; Tłuszcz: 64.62 g; Kw. tł. nasy.: 23.50 g; Węglowodany ogółem: 354.61 g; W tym cukry: 67.56 g; Błonnik pok.: 22.12 g; Sól: 5.56 g;	Wartość energetyczna: 2400.33 kcal; Białko ogółem: 100.21 g; Tłuszcz: 82.16 g; Kw. tł. nasy.: 13.66 g; Węglowodany ogółem: 326.54 g; W tym cukry: 57.12 g; Błonnik pok.: 29.54 g; Sól: 6.57 g;	Wartość energetyczna: 2648.13 kcal; Białko ogółem: 86.72 g; Tłuszcz: 111.33 g; Kw. tł. nasy.: 43.17 g; Węglowodany ogółem: 342.69 g; W tym cukry: 57.54 g; Błonnik pok.: 39.21 g; Sól: 7.97 g;	

	W-wa- WOL 1 Podstawowa	W-wa- WOL 2 Łatwostrawna	W-wa- WOL 3 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	W-wa- WOL 4 Łatwostrawna z ogr.subst.pobudz.wydz.soku żołądkowego	W-wa- WOL 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- WOL 9 Bogatobiałkowa	W-wa- WOL 10 Niskobiałkowa	W-wa- WOL ML Bezmleczna	W-wa- WOL WE Wegetariańska
2025-11-11-16 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 20 g(<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziolami 90 g (<u>MLE</u>) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE</u>) Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziolami 90 g (<u>MLE</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziolami 90 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Kawa zbozowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Cukier 5 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Piers delikatna z kurnej polki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziolami 90 g (<u>MLE</u>) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziolami 90 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE</u>) Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Kasza manna na napoju sojowym 300 ml (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Schab gotowany 40 g Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziolami 90 g (<u>MLE</u>) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE</u>) Cukier 5 g
	II SN			Biskopity 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ.</u>)	Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Filet z kurczaka gotowany 40 g			
	Obiad	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udko pieczone 1 szt. 210 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka Coleslaw b/c 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udko gotowane 1szt. 210 g Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Solferino (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udko gotowane 1szt. 210 g Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Rosół z makaronem pełnoziarnistym 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udko pieczone 1 szt. 210 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka Coleslaw (bez mleka) b/c 200 g (<u>JAJ, GOR.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udko gotowane 1szt. 210 g Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Solferino (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Knedle ze śliwką* 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jogurtowy naturalny 80 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udko pieczone 1 szt. 210 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka Coleslaw (bez mleka) b/c 200 g (<u>JAJ, GOR.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Solferino (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kotlety sojowe panierowane 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka Coleslaw b/c 200 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</u>)	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)			
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 20 g(<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 100 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Jabliko 150 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 100 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Jabliko pieczone 150 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Jabliko pieczone 150 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 100 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 100 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Jabliko 150 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 100 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Jabliko pieczone 150 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 50 g (<u>MLE</u>) Jabliko pieczone 150 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pasta z fasoli 80 g Jabliko 150 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 100 g (<u>MLE</u>) Pasta z fasoli konserwowej z koncentratem pomidorowym 50 g Jabliko 150 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g
	PN	Chalka 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)			Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Pasta z fasoli 50 g Sałata Zielona 10 g	Chalka 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)		Wafle ryżowe 30 g	Chalka 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)
	Wartość energetyczna: 2561.87 kcal; Białko ogółem: 148.61 g; Tłuszcz: 93.13 g; Kw. tł. nasy.: 35.16 g; Węglowodany ogółem: 295.19 g; W tym cukry: 56.81 g; Błonnik pok.: 25.09 g; Sól: 8.85 g;	Wartość energetyczna: 2496.47 kcal; Białko ogółem: 149.52 g; Tłuszcz: 85.02 g; Kw. tł. nasy.: 33.44 g; Węglowodany ogółem: 295.52 g; W tym cukry: 50.25 g; Błonnik pok.: 22.41 g; Sól: 8.35 g;	Wartość energetyczna: 2376.13 kcal; Białko ogółem: 139.56 g; Tłuszcz: 77.08 g; Kw. tł. nasy.: 29.98 g; Węglowodany ogółem: 292.08 g; W tym cukry: 46.25 g; Błonnik pok.: 22.15 g; Sól: 7.44 g;	Wartość energetyczna: 2419.28 kcal; Białko ogółem: 143.22 g; Tłuszcz: 81.11 g; Kw. tł. nasy.: 33.30 g; Węglowodany ogółem: 297.47 g; W tym cukry: 37.46 g; Błonnik pok.: 17.91 g; Sól: 8.62 g;	Wartość energetyczna: 3106.51 kcal; Białko ogółem: 173.59 g; Tłuszcz: 124.09 g; Kw. tł. nasy.: 48.89 g; Węglowodany ogółem: 343.34 g; W tym cukry: 41.77 g; Błonnik pok.: 35.42 g; Sól: 10.96 g;	Wartość energetyczna: 2801.32 kcal; Białko ogółem: 170.58 g; Tłuszcz: 95.45 g; Kw. tł. nasy.: 40.15 g; Węglowodany ogółem: 326.17 g; W tym cukry: 50.97 g; Błonnik pok.: 21.72 g; Sól: 9.22 g;	Wartość energetyczna: 2006.37 kcal; Białko ogółem: 54.99 g; Tłuszcz: 60.72 g; Kw. tł. nasy.: 32.34 g; Węglowodany ogółem: 321.64 g; W tym cukry: 70.31 g; Błonnik pok.: 19.92 g; Sól: 4.95 g;	Wartość energetyczna: 2677.71 kcal; Białko ogółem: 143.69 g; Tłuszcz: 91.48 g; Kw. tł. nasy.: 21.27 g; Węglowodany ogółem: 335.61 g; W tym cukry: 46.62 g; Błonnik pok.: 35.44 g; Sól: 7.67 g;	Wartość energetyczna: 2346.28 kcal; Białko ogółem: 102.65 g; Tłuszcz: 72.53 g; Kw. tł. nasy.: 26.80 g; Węglowodany ogółem: 330.75 g; W tym cukry: 63.43 g; Błonnik pok.: 37.37 g; Sól: 6.09 g;

	W-wa- WOL 1 Podstawowa	W-wa- WOL 2 Łatwostrawna	W-wa- WOL 3 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	W-wa- WOL 4 Łatwostrawna z ogr. subst. pobudz. wyd. soku żołądkowego	W-wa- WOL 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- WOL 9 Bogatobiałkowa	W-wa- WOL 10 Niskobiałkowa	W-wa- WOL ML Bezmleczna	W-wa- WOL WE Wegetariańska
2025-11-17 poniedziałek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytni razowy 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ) Hummus 50 g (SEZ) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ) Twarożek z ziołami 90 g (MLE) Pomidor b/śkórki 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ) Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE) Chleb żytni razowy 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ) Hummus 50 g (SEZ) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ) Twarożek z ziołami 90 g (MLE) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ) Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Cukier 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Kasza kukurydziana na napoju sojowym 300 ml (SOJ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ) Hummus 50 g (SEZ) Schab gotowany 40 g Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytni razowy 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Hummus 50 g (SEZ) Twarożek z ziołami 90 g (MLE) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g
	II SN			Biskopity 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ)	Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 5 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 5 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ)			
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Naleśniki z serem 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE) Mus z jabłek prażonych z cynamonem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Gruszka 150 g	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (GLU PSZ, SEL) Pierogi z serem - chłodzone 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE) Mus z jabłek prażonych z cynamonem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Banan 150 g	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (GLU PSZ, SEL) Pierogi z serem - chłodzone 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE) Mus z jabłek prażonych z cynamonem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Gruszka 150 g	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (GLU PSZ, SEL) Ryż na sypko 180 g Pulpet mięsno-warzywny* (wieprzowy) 100 g (GLU PSZ, JAJ, SEL) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Sos majerankowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL) Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (GLU PSZ, SEL) Pulpet mięsno-warzywny* (wieprzowy) 100 g (GLU PSZ, JAJ, SEL) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Sos majerankowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL) Surówka z marchwi z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (GLU PSZ, SEL) Pierogi z serem - chłodzone 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE) Mus z jabłek prażonych z cynamonem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Banan 150 g	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (GLU PSZ, SEL) Pulpet mięsno-warzywny* (wieprzowy) 100 g (GLU PSZ, JAJ, SEL) Sos majerankowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL) Ryż na sypko 180 g Surówka z marchwi z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Naleśniki z serem 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE) Mus z jabłek prażonych z cynamonem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Gruszka 150 g
	PD			Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml	Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 5 g (MLE) Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (MLE)			
	Kolejacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytni razowy 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Serek a'la homogenizowany 90 g (MLE) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR) Serek a'la homogenizowany 90 g (MLE) Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR) Serek a'la homogenizowany 90 g (MLE) Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb żytni razowy 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR) Ser żółty 50 g (MLE) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Serek a'la homogenizowany 90 g (MLE) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Serek a'la homogenizowany 50 g (MLE) Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Serek a'la homogenizowany 90 g (MLE) Schab gotowany 40 g Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g
PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt				Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Serek a'la homogenizowany 50 g (MLE) Sałata zielona 10 g	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt			
	Wartość energetyczna: 2796.64 kcal; Białko ogółem: 106.02 g; Tłuszcz: 88.07 g; Kw. tł. nasy.: 38.16 g; Węglowodany ogółem: 411.54 g; W tym cukry: 149.01 g; Błonnik pok.: 23.91 g; Sól: 10.15 g;	Wartość energetyczna: 2681.33 kcal; Białko ogółem: 120.38 g; Tłuszcz: 57.88 g; Kw. tł. nasy.: 28.57 g; Węglowodany ogółem: 429.73 g; W tym cukry: 146.34 g; Błonnik pok.: 25.44 g; Sól: 6.26 g;	Wartość energetyczna: 2643.52 kcal; Białko ogółem: 122.81 g; Tłuszcz: 57.95 g; Kw. tł. nasy.: 28.43 g; Węglowodany ogółem: 417.33 g; W tym cukry: 133.51 g; Błonnik pok.: 24.32 g; Sól: 5.53 g;	Wartość energetyczna: 2447.41 kcal; Białko ogółem: 103.57 g; Tłuszcz: 64.67 g; Kw. tł. nasy.: 28.42 g; Węglowodany ogółem: 380.34 g; W tym cukry: 103.58 g; Błonnik pok.: 20.80 g; Sól: 7.18 g;	Wartość energetyczna: 2786.23 kcal; Białko ogółem: 120.96 g; Tłuszcz: 108.90 g; Kw. tł. nasy.: 44.10 g; Węglowodany ogółem: 343.73 g; W tym cukry: 29.00 g; Błonnik pok.: 35.10 g; Sól: 11.83 g;	Wartość energetyczna: 3118.13 kcal; Białko ogółem: 136.38 g; Tłuszcz: 71.53 g; Kw. tł. nasy.: 35.35 g; Węglowodany ogółem: 492.78 g; W tym cukry: 171.37 g; Błonnik pok.: 27.13 g; Sól: 7.47 g;	Wartość energetyczna: 2121.31 kcal; Białko ogółem: 67.19 g; Tłuszcz: 40.13 g; Kw. tł. nasy.: 20.30 g; Węglowodany ogółem: 385.09 g; W tym cukry: 134.67 g; Błonnik pok.: 21.16 g; Sól: 4.65 g;	Wartość energetyczna: 2291.34 kcal; Białko ogółem: 94.80 g; Tłuszcz: 65.54 g; Kw. tł. nasy.: 14.06 g; Węglowodany ogółem: 340.27 g; W tym cukry: 50.98 g; Błonnik pok.: 26.27 g; Sól: 7.64 g;	Wartość energetyczna: 2911.91 kcal; Białko ogółem: 119.69 g; Tłuszcz: 91.53 g; Kw. tł. nasy.: 41.54 g; Węglowodany ogółem: 418.10 g; W tym cukry: 154.85 g; Błonnik pok.: 23.91 g; Sól: 8.49 g;

	W-wa- WOL 1 Podstawowa	W-wa- WOL 2 Łatwostrawna	W-wa- WOL 3 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	W-wa- WOL 4 Łatwostrawna z ogr. subst. pobudz. wydź. soku żołądkowego	W-wa- WOL 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- WOL 9 Bogatobiałkowa	W-wa- WOL 10 Niskobiałkowa	W-wa- WOL ML Bezmleczna	W-wa- WOL WE Wegetariańska	
2025-11-18 wtorek	Śniadanie	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pasta z białek z natką pietruszki (bez mleka) 100 g (JAJ, MLE.) Pomidor b/śkórki 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pasta z białek z natką pietruszki 100 g (JAJ, MLE.) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE.) Chleb żytni razowy 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pasta z groszku zielonego b/ml 90 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	
	II ŚN					Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.)			
	Obiad	Jarzynowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki gotowane 180 g Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki gotowane 180 g Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z makaronem pełnoziarnistym (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki gotowane 180 g Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki gotowane 180 g Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Kopytka ziemniaczane* 200 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki gotowane 180 g Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy (bez mleka)* 80 ml (GLU PSZ.) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Pierogi ukraińskie * 300 g (GLU PSZ, MLE.) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Pierogi ukraińskie * 300 g (GLU PSZ, MLE.) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD				Jabłko pieczone 150 g	Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Paszтет z soczewicy * 50 g (GLU PSZ, JAJ.)	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE.)			
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 120 g Paszтет z soczewicy * 30 g (GLU PSZ, JAJ.) Ketchup 20 g (SEL.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 90 g (SOJ.) Twaróg półtłusty 90 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 90 g (SOJ.) Twaróg półtłusty 90 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor b/śkórki 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 90 g (SOJ.) Twaróg półtłusty 90 g (MLE.) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb żytni razowy 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 90 g (SOJ.) Twaróg półtłusty 90 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 90 g (SOJ.) Twaróg półtłusty 90 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 50 g (SOJ.) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Paszтет z soczewicy * 50 g (JAJ.) Twaróg półtłusty 90 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Paszтет z soczewicy * 50 g (JAJ.) Twaróg półtłusty 90 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g
PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.)				Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Sałata zielona 10 g	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.)	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Wafle ryżowe 20 g	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.)	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.)	
	Wartość energetyczna: 2409.28 kcal; Białko ogółem: 105.38 g; Tłuszcz: 89.02 g; Kw. tł. nasy.: 36.94 g; Węglowodany ogółem: 307.25 g; W tym cukry: 60.70 g; Błonnik pok.: 27.50 g; Sól: 10.40 g;	Wartość energetyczna: 2182.01 kcal; Białko ogółem: 111.11 g; Tłuszcz: 65.36 g; Kw. tł. nasy.: 26.64 g; Węglowodany ogółem: 299.37 g; W tym cukry: 62.79 g; Błonnik pok.: 25.10 g; Sól: 6.87 g;	Wartość energetyczna: 2516.86 kcal; Białko ogółem: 128.80 g; Tłuszcz: 93.56 g; Kw. tł. nasy.: 31.22 g; Węglowodany ogółem: 301.46 g; W tym cukry: 63.92 g; Błonnik pok.: 23.45 g; Sól: 6.71 g;	Wartość energetyczna: 2497.32 kcal; Białko ogółem: 130.23 g; Tłuszcz: 79.22 g; Kw. tł. nasy.: 30.49 g; Węglowodany ogółem: 334.45 g; W tym cukry: 82.66 g; Błonnik pok.: 23.68 g; Sól: 6.88 g;	Wartość energetyczna: 2575.87 kcal; Białko ogółem: 135.41 g; Tłuszcz: 89.19 g; Kw. tł. nasy.: 34.41 g; Węglowodany ogółem: 321.83 g; W tym cukry: 26.60 g; Błonnik pok.: 30.34 g; Sól: 9.91 g;	Wartość energetyczna: 2479.07 kcal; Białko ogółem: 126.24 g; Tłuszcz: 75.60 g; Kw. tł. nasy.: 32.36 g; Węglowodany ogółem: 335.51 g; W tym cukry: 63.01 g; Błonnik pok.: 26.75 g; Sól: 8.99 g;	Wartość energetyczna: 1912.98 kcal; Białko ogółem: 51.87 g; Tłuszcz: 57.13 g; Kw. tł. nasy.: 22.33 g; Węglowodany ogółem: 305.69 g; W tym cukry: 55.99 g; Błonnik pok.: 19.27 g; Sól: 5.14 g;	Wartość energetyczna: 2058.63 kcal; Białko ogółem: 113.01 g; Tłuszcz: 48.55 g; Kw. tł. nasy.: 10.98 g; Węglowodany ogółem: 304.60 g; W tym cukry: 46.33 g; Błonnik pok.: 27.33 g; Sól: 6.80 g;	Wartość energetyczna: 2549.75 kcal; Białko ogółem: 91.61 g; Tłuszcz: 90.28 g; Kw. tł. nasy.: 37.78 g; Węglowodany ogółem: 358.12 g; W tym cukry: 65.53 g; Błonnik pok.: 31.97 g; Sól: 6.64 g;	

	W-wa- WOL 1 Podstawowa	W-wa- WOL 2 Łatwostrawna	W-wa- WOL 3 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	W-wa- WOL 4 Łatwostrawna z ogr. subst. pobudz. wydź. soku żołądkowego	W-wa- WOL 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- WOL 9 Bogatobiałkowa	W-wa- WOL 10 Niskobiałkowa	W-wa- WOL ML Bezmleczna	W-wa- WOL WE Wegetariańska	
2025-11-19 środa	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Serek a'a homogenizowany 90 g (MLE) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Jabłko 150 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Serek a'a homogenizowany 90 g (MLE) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Jabłko pieczone 150 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Serek a'a homogenizowany 90 g (MLE) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE) Chleb żytni razowy 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Serek a'a homogenizowany 90 g (MLE) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Jabłko 150 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Serek a'a homogenizowany 90 g (MLE) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Jabłko pieczone 150 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 30 g (SOJ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 30 g (SOJ.)	Platki owsiane na napoju sojowym 300 ml (SOJ, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Serek a'a homogenizowany 90 g (MLE) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 10 g Szynkowa drobna drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pasta z groszku zielonego b/ml 100 g Jabłko 150 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Serek a'a homogenizowany 90 g (MLE) Pasta z groszku zielonego b/ml 100 g Jabłko 150 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g
	II SN			Biskopky 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JEJC.)	Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 30 g (SOJ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 30 g (SOJ.)				
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszzonej * 400 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza gryczana 180 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JEJC.) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml		Kapuśniak z kapusty kiszzonej * 400 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza gryczana 180 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Kapuśniak z kapusty kiszzonej * 400 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JEJC.) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JEJC.) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Kaszotto jaglane z soczewicą* 200 g (SEL.) Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza gryczana 180 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Kaszotto jaglane z soczewicą* 300 g (SEL.) Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD				Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE)	Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Ser żółty 30 g (MLE)	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE)			
	Kolejacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (RYB, SEL.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (RYB, SEL.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (RYB, SEL.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (RYB, SEL.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb żytni razowy 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (RYB, SEL.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (RYB, SEL.) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 50 g (RYB, SEL.) Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (RYB, SEL.) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (RYB, SEL.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (RYB, SEL.) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 50 g (RYB, SEL.) Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Ser topiony 50 g (MLE) Pasztet sojowy z pomidorami 50 g (SOJ, GOR.) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g
PN	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (MLE)	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 5 g Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.) Sałata zielona 10 g	Chleb żytni razowy 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 5 g Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.) Sałata zielona 10 g	Chleb żytni razowy 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (RYB, SEL.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (MLE)	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 5 g Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.) Sałata zielona 10 g	Napój owsiany bez cukru 0,33l 1 szt (GLU OW, może zawierać: SOJ, ORZ.)	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (MLE)		
	Wartość energetyczna: 2517.69 kcal; Białko ogółem: 118.62 g; Tłuszcz: 77.78 g; Kw. tł. nasy.: 32.45 g; Węglowodany ogółem: 348.77 g; W tym cukry: 57.34 g; Błonnik pok.: 31.03 g; Sól: 10.68 g;	Wartość energetyczna: 2450.58 kcal; Białko ogółem: 115.17 g; Tłuszcz: 68.94 g; Kw. tł. nasy.: 30.23 g; Węglowodany ogółem: 353.61 g; W tym cukry: 58.21 g; Błonnik pok.: 26.97 g; Sól: 8.08 g;	Wartość energetyczna: 2555.57 kcal; Białko ogółem: 122.59 g; Tłuszcz: 71.73 g; Kw. tł. nasy.: 29.81 g; Węglowodany ogółem: 366.52 g; W tym cukry: 60.16 g; Błonnik pok.: 26.38 g; Sól: 8.60 g;	Wartość energetyczna: 2618.00 kcal; Białko ogółem: 128.08 g; Tłuszcz: 75.70 g; Kw. tł. nasy.: 29.93 g; Węglowodany ogółem: 372.85 g; W tym cukry: 51.51 g; Błonnik pok.: 21.71 g; Sól: 8.87 g;	Wartość energetyczna: 2878.96 kcal; Białko ogółem: 139.91 g; Tłuszcz: 93.64 g; Kw. tł. nasy.: 40.45 g; Węglowodany ogółem: 387.29 g; W tym cukry: 39.79 g; Błonnik pok.: 36.82 g; Sól: 13.45 g;	Wartość energetyczna: 2719.96 kcal; Białko ogółem: 129.02 g; Tłuszcz: 77.50 g; Kw. tł. nasy.: 33.12 g; Węglowodany ogółem: 389.03 g; W tym cukry: 58.39 g; Błonnik pok.: 28.62 g; Sól: 9.84 g;	Wartość energetyczna: 1901.52 kcal; Białko ogółem: 66.10 g; Tłuszcz: 51.76 g; Kw. tł. nasy.: 21.59 g; Węglowodany ogółem: 303.74 g; W tym cukry: 51.70 g; Błonnik pok.: 23.34 g; Sól: 7.74 g;	Wartość energetyczna: 2355.05 kcal; Białko ogółem: 102.78 g; Tłuszcz: 59.29 g; Kw. tł. nasy.: 12.51 g; Węglowodany ogółem: 369.49 g; W tym cukry: 59.08 g; Błonnik pok.: 38.38 g; Sól: 9.69 g;	Wartość energetyczna: 2428.53 kcal; Białko ogółem: 81.60 g; Tłuszcz: 83.56 g; Kw. tł. nasy.: 35.38 g; Węglowodany ogółem: 354.38 g; W tym cukry: 60.19 g; Błonnik pok.: 38.54 g; Sól: 9.59 g;	

	W-wa- WOL 1 Podstawowa	W-wa- WOL 2 Łatwostrawna	W-wa- WOL 3 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	W-wa- WOL 4 Łatwostrawna z ogr. subst. pobudz. wydź. soku żołądkowego	W-wa- WOL 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- WOL 9 Bogatobiałkowa	W-wa- WOL 10 Niskobiałkowa	W-wa- WOL ML Bezmleczna	W-wa- WOL WE Wegetariańska
Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb żytni razowy 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,) Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g (MLE) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,) Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g (MLE) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,) Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g (MLE) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,) Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g (MLE) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE,) Chleb żytni razowy 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,) Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g (MLE) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,) Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g (MLE) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,) Miód (25g) 2 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Kasza manna na napoju sojowym 300 ml (GLU PSZ, SOJ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,) Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb żytni razowy 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasztet sojowy z pomidorami 100 g (SOJ, GOR,) Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g (MLE) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g
II SN				Biskopki 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ,)	Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 5 g (MLE) Pasta z groszku zielonego b/ml 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 5 g (MLE) Filet z kurczaka gotowany 30 g			
Obiad	Szpinakowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Sos boloński z mięsa wieprz łop* 200 g (GLU PSZ, SEL,) Makaron pełnoziarnisty 180 g (GLU PSZ,) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Surówka z rzodkwi białej i jabłka 100 g (MLE,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL,) Sos boloński z mięsa wieprz łop* 200 g (GLU PSZ, SEL,) Makaron 180 g (GLU PSZ,) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml			Szpinakowa z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL,) Sos boloński z mięsa wieprz łop* 200 g (GLU PSZ, SEL,) Makaron pełnoziarnisty 180 g (GLU PSZ,) Surówka z rzodkwi białej i jabłka 200 g (MLE,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL,) Sos boloński z mięsa wieprz łop* 200 g (GLU PSZ, SEL,) Makaron 180 g (GLU PSZ,) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL,) Makaron z warzywami*- dieta BM 300 g (GLU PSZ, SEL,) Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ,) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL,) Sos boloński z mięsa wieprz łop* 200 g (GLU PSZ, SEL,) Makaron 180 g (GLU PSZ,) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Makaron wegetariański z ciecierzycą 300 g (GLU PSZ,) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
PD				Jabłko pieczone 150 g	Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 5 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,)	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE,)			
Kolejacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb żytni razowy 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasztet z fasoli* 80 g (JAJ,) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,) Pasta z warzyw i szynki drobiowej 100 g (SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE) Filet z kurczaka gotowany 40 g Pasta z warzyw i szynki drobiowej 100 g (SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ,) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,) Pasta z warzyw i szynki drobiowej 100 g (SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ,) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb żytni razowy 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasztet z fasoli* 80 g (JAJ,) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE) Filet z kurczaka gotowany 30 g Dżem 25 g 2 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE) Filet z kurczaka gotowany 30 g Dżem 25 g 2 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE) Filet z kurczaka gotowany 30 g Dżem 25 g 2 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb żytni razowy 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasztet z fasoli* 80 g (JAJ,) Twarożek 90 g (MLE) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g
PN	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2,)				Chleb żytni razowy 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,) Sałata zielona 10 g	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2,)		Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2,)
	Wartość energetyczna: 2556.40 kcal; Białko ogółem: 112.95 g; Tłuszcz: 81.07 g; Kw. tł. nasy.: 32.32 g; Węglowodany ogółem: 352.81 g; W tym cukry: 49.74 g; Błonnik pok.: 34.64 g; Sól: 7.63 g;	Wartość energetyczna: 2415.17 kcal; Białko ogółem: 113.72 g; Tłuszcz: 74.14 g; Kw. tł. nasy.: 29.60 g; Węglowodany ogółem: 329.43 g; W tym cukry: 43.60 g; Błonnik pok.: 20.65 g; Sól: 7.97 g;	Wartość energetyczna: 2444.45 kcal; Białko ogółem: 120.93 g; Tłuszcz: 73.69 g; Kw. tł. nasy.: 29.39 g; Węglowodany ogółem: 329.97 g; W tym cukry: 44.71 g; Błonnik pok.: 18.93 g; Sól: 6.33 g;	Wartość energetyczna: 2556.33 kcal; Białko ogółem: 117.48 g; Tłuszcz: 76.35 g; Kw. tł. nasy.: 29.75 g; Węglowodany ogółem: 362.63 g; W tym cukry: 62.76 g; Błonnik pok.: 19.16 g; Sól: 7.37 g;	Wartość energetyczna: 2849.10 kcal; Białko ogółem: 130.34 g; Tłuszcz: 97.73 g; Kw. tł. nasy.: 40.57 g; Węglowodany ogółem: 379.24 g; W tym cukry: 34.78 g; Błonnik pok.: 43.97 g; Sól: 9.02 g;	Wartość energetyczna: 2712.57 kcal; Białko ogółem: 132.02 g; Tłuszcz: 83.23 g; Kw. tł. nasy.: 35.16 g; Węglowodany ogółem: 365.56 g; W tym cukry: 43.63 g; Błonnik pok.: 22.30 g; Sól: 9.05 g;	Wartość energetyczna: 2015.74 kcal; Białko ogółem: 62.44 g; Tłuszcz: 42.40 g; Kw. tł. nasy.: 19.72 g; Węglowodany ogółem: 353.06 g; W tym cukry: 44.92 g; Błonnik pok.: 19.33 g; Sól: 5.34 g;	Wartość energetyczna: 2344.98 kcal; Białko ogółem: 94.07 g; Tłuszcz: 66.62 g; Kw. tł. nasy.: 13.76 g; Węglowodany ogółem: 353.55 g; W tym cukry: 47.97 g; Błonnik pok.: 28.75 g; Sól: 6.76 g;	Wartość energetyczna: 2656.04 kcal; Białko ogółem: 104.71 g; Tłuszcz: 90.31 g; Kw. tł. nasy.: 31.36 g; Węglowodany ogółem: 361.96 g; W tym cukry: 45.20 g; Błonnik pok.: 30.42 g; Sól: 7.09 g;

	W-wa- WOL 1 Podstawowa	W-wa- WOL 2 Łatwostrawna	W-wa- WOL 3 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	W-wa- WOL 4 Łatwostrawna z ogr. subst. pobudz. wydź. soku żołądkowego	W-wa- WOL 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- WOL 9 Bogatobiałkowa	W-wa- WOL 10 Niskobiałkowa	W-wa- WOL ML Bezmleczna	W-wa- WOL WE Wegetariańska	
2025-11-21, piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ</u>) Twarożek 100 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 1 szt Banan 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	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 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ</u>) Twarożek 100 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 1 szt Banan 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ</u>) Twarożek 100 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 1 szt Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ</u>) Twarożek 100 g (<u>MLE</u>) Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 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 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ</u>) Twarożek 100 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 1 szt Banan 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Tofu 50 g (<u>SOJ</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Tofu 50 g (<u>SOJ</u>)	Kasza manna na napoiu sojowym 300 ml (<u>GLU PSZ, SOJ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 1 szt Banan 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Tofu 50 g (<u>SOJ</u>) Twarożek 100 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 1 szt Banan 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g
	II ŚN			Biskopki 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Pasztecik sojowy z pomidorami 50 g (<u>SOJ, GOR.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Tofu 50 g (<u>SOJ</u>)				
	Obiad	Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (<u>RYB.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 100 g Warzywa po grecku* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (<u>RYB.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Warzywa po grecku* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml			Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (<u>RYB.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Warzywa po grecku* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (<u>RYB.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Warzywa po grecku* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (<u>RYB.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Knedle z truskawkami* 300 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos jogurtowy naturalny 80 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	
	PD			Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (<u>MLE</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Piersz gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>)	Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (<u>MLE</u>)				
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z koperkiem-dieta 100 g (<u>JAJ, MLE</u>) Płat szynkowy - produkt wędzony wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</u>) Pasta z jaj z koperkiem-dieta 100 g (<u>JAJ, MLE</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Płat szynkowy - produkt wędzony wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</u>) Pasta z jaj z koperkiem-dieta 100 g (<u>JAJ, MLE</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Schab gotowany 40 g Pasta z białek z koperkiem 100 g (<u>JAJ, MLE</u>) Pomidor b/śkórki 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z koperkiem-dieta 100 g (<u>JAJ, MLE</u>) Płat szynkowy - produkt wędzony wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z koperkiem-dieta 100 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</u>) Pasta z jaj z koperkiem-dieta 100 g (<u>JAJ, MLE</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z koperkiem-dieta 50 g (<u>JAJ, MLE</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z koperkiem-dieta (bez mleka) 100 g (<u>JAJ</u>) Schab gotowany 40 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Salata zielona 20 g Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z koperkiem-dieta 100 g (<u>JAJ, MLE</u>) Pasta z groszku zielonego b/ml 100 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Salata zielona 20 g Cukier 5 g	
PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE</u>)		Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt		Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Płat szynkowy - produkt wędzony wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 10 g	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE</u>)	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Pieczewo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE</u>)	
	Wartość energetyczna: 2386.38 kcal; Białko ogółem: 114.48 g; Tłuszcz: 73.60 g; Kw. tł. nasy.: 32.93 g; Węglowodany ogółem: 328.86 g; W tym cukry: 90.82 g; Błonnik pok.: 26.59 g; Sól: 8.96 g;	Wartość energetyczna: 2427.40 kcal; Białko ogółem: 118.30 g; Tłuszcz: 70.84 g; Kw. tł. nasy.: 32.73 g; Węglowodany ogółem: 340.56 g; W tym cukry: 96.06 g; Błonnik pok.: 23.90 g; Sól: 8.01 g;	Wartość energetyczna: 2407.59 kcal; Białko ogółem: 129.07 g; Tłuszcz: 70.19 g; Kw. tł. nasy.: 29.92 g; Węglowodany ogółem: 325.12 g; W tym cukry: 73.06 g; Błonnik pok.: 24.36 g; Sól: 6.67 g;	Wartość energetyczna: 2599.61 kcal; Białko ogółem: 136.41 g; Tłuszcz: 75.23 g; Kw. tł. nasy.: 32.43 g; Węglowodany ogółem: 359.53 g; W tym cukry: 89.61 g; Błonnik pok.: 20.02 g; Sól: 7.03 g;	Wartość energetyczna: 2549.73 kcal; Białko ogółem: 123.98 g; Tłuszcz: 96.72 g; Kw. tł. nasy.: 34.36 g; Węglowodany ogółem: 318.39 g; W tym cukry: 35.59 g; Błonnik pok.: 49.42 g; Sól: 11.84 g;	Wartość energetyczna: 2859.20 kcal; Białko ogółem: 134.20 g; Tłuszcz: 83.90 g; Kw. tł. nasy.: 38.55 g; Węglowodany ogółem: 403.55 g; W tym cukry: 121.09 g; Błonnik pok.: 25.59 g; Sól: 9.14 g;	Wartość energetyczna: 1942.55 kcal; Białko ogółem: 45.06 g; Tłuszcz: 47.65 g; Kw. tł. nasy.: 25.29 g; Węglowodany ogółem: 346.15 g; W tym cukry: 57.79 g; Błonnik pok.: 15.61 g; Sól: 4.72 g;	Wartość energetyczna: 2396.67 kcal; Białko ogółem: 112.04 g; Tłuszcz: 78.10 g; Kw. tł. nasy.: 14.34 g; Węglowodany ogółem: 320.89 g; W tym cukry: 59.36 g; Błonnik pok.: 26.29 g; Sól: 7.46 g;	Wartość energetyczna: 2528.98 kcal; Białko ogółem: 86.44 g; Tłuszcz: 73.87 g; Kw. tł. nasy.: 33.26 g; Węglowodany ogółem: 396.23 g; W tym cukry: 89.58 g; Błonnik pok.: 22.88 g; Sól: 6.78 g;	

	W-wa- WOL 1 Podstawowa	W-wa- WOL 2 Łatwostrawna	W-wa- WOL 3 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	W-wa- WOL 4 Łatwostrawna z ogr. subst. pobudz. wydź. soku żołądkowego	W-wa- WOL 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- WOL 9 Bogatobiałkowa	W-wa- WOL 10 Niskobiałkowa	W-wa- WOL ML Bezmleczna	W-wa- WOL WE Wegetariańska
2025-11-22 sobota	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Serek ziarnisty naturalny 90 g (<u>MLE</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Serek ziarnisty naturalny 90 g (<u>MLE</u>) Pomidor b/śkórki 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Cukier 5 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Serek ziarnisty naturalny 90 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Serek ziarnisty naturalny 90 g (<u>MLE</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Serek ziarnisty naturalny 90 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Miod (25g) 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Cukier 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Platki owsiane na napój sojowym 300 ml (<u>SOJ, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Schab gotowany 40 g Miod (25g) 1 szt Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE</u>) Serek ziarnisty naturalny 90 g (<u>MLE</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Cukier 5 g
	II ŚN			Biskopity 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ.</u>)	Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 50 g (<u>MLE</u>)			
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą 200 g (<u>SEL.</u>) Ryz nasypko (brązowy) 180 g Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g Buraczki gotowane b/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Potrawka drobiowa z warzywami * 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryz na sypko 180 g Buraczki gotowane b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą 200 g (<u>SEL.</u>) Ryz nasypko (brązowy) 180 g Surówka z marchwi z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą 200 g (<u>SEL.</u>) Ryz nasypko (brązowy) 180 g Buraczki gotowane b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Potrawka drobiowa z warzywami * 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryz na sypko 180 g Buraczki gotowane b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Risotto wegetariańskie* 300 g (<u>SEL.</u>) Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą 200 g (<u>SEL.</u>) Ryz na sypko 180 g Surówka z marchwi z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryz na sypko 180 g Gulasz sojowy z warzywami* 200 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Jabłko pieczone 150 g	Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</u>)	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>)			
Kolejca	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałatka z makaronu i tuńczyka - dieta () 100 g (<u>GLU PSZ, RYB, MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałatka z makaronu i tuńczyka - dieta () 100 g (<u>GLU PSZ, RYB, MLE.</u>) Brzoskwinie w syropie 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Filet z kurczaka gotowany 40 g Twaróg półtłusty 90 g (<u>MLE</u>) Brzoskwinie w syropie 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Twaróg półtłusty 90 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałatka z makaronu pełnoziarnistego i tuńczyka - dieta () 100 g (<u>GLU PSZ, RYB, MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Twaróg półtłusty 90 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Pasztet sojowy z pomidorami 100 g (<u>SOJ, GOR.</u>) Filet z kurczaka gotowany 40 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasztet sojowy z pomidorami 100 g (<u>SOJ, GOR.</u>) Twaróg półtłusty 90 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt	Chleb żytni razowy 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 10 g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt			
	Wartość energetyczna: 1996.14 kcal; Białko ogółem: 81.12 g; Tłuszcz: 56.83 g; Kw. tł. nasy.: 25.62 g; Węglowodany ogółem: 299.57 g; W tym cukry: 43.85 g; Błonnik pok.: 30.37 g; Sól: 12.35 g;	Wartość energetyczna: 2090.50 kcal; Białko ogółem: 93.46 g; Tłuszcz: 52.67 g; Kw. tł. nasy.: 25.70 g; Węglowodany ogółem: 321.33 g; W tym cukry: 56.88 g; Błonnik pok.: 22.85 g; Sól: 10.17 g;	Wartość energetyczna: 2128.87 kcal; Białko ogółem: 109.82 g; Tłuszcz: 55.45 g; Kw. tł. nasy.: 27.75 g; Węglowodany ogółem: 306.60 g; W tym cukry: 58.96 g; Błonnik pok.: 19.61 g; Sól: 8.22 g;	Wartość energetyczna: 2110.32 kcal; Białko ogółem: 98.97 g; Tłuszcz: 53.30 g; Kw. tł. nasy.: 25.90 g; Węglowodany ogółem: 325.61 g; W tym cukry: 75.88 g; Błonnik pok.: 20.12 g; Sól: 7.05 g;	Wartość energetyczna: 2623.98 kcal; Białko ogółem: 112.28 g; Tłuszcz: 89.45 g; Kw. tł. nasy.: 41.36 g; Węglowodany ogółem: 355.48 g; W tym cukry: 27.23 g; Błonnik pok.: 37.83 g; Sól: 12.53 g;	Wartość energetyczna: 2397.91 kcal; Białko ogółem: 118.69 g; Tłuszcz: 65.72 g; Kw. tł. nasy.: 32.11 g; Węglowodany ogółem: 343.12 g; W tym cukry: 59.52 g; Błonnik pok.: 22.95 g; Sól: 10.91 g;	Wartość energetyczna: 1762.45 kcal; Białko ogółem: 49.68 g; Tłuszcz: 42.93 g; Kw. tł. nasy.: 18.88 g; Węglowodany ogółem: 306.82 g; W tym cukry: 49.37 g; Błonnik pok.: 23.90 g; Sól: 8.51 g;	Wartość energetyczna: 2207.39 kcal; Białko ogółem: 85.38 g; Tłuszcz: 70.03 g; Kw. tł. nasy.: 11.21 g; Węglowodany ogółem: 319.44 g; W tym cukry: 31.88 g; Błonnik pok.: 29.67 g; Sól: 10.22 g;	Wartość energetyczna: 2421.27 kcal; Białko ogółem: 107.18 g; Tłuszcz: 87.23 g; Kw. tł. nasy.: 35.56 g; Węglowodany ogółem: 307.68 g; W tym cukry: 39.35 g; Błonnik pok.: 36.14 g; Sól: 11.38 g;

	W-wa- WOL 1 Podstawowa	W-wa- WOL 2 Łatwostrawna	W-wa- WOL 3 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	W-wa- WOL 4 Łatwostrawna z ogr. subst. pobudz. wydź. soku żołądkowego	W-wa- WOL 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- WOL 9 Bogatobiałkowa	W-wa- WOL 10 Niskobiałkowa	W-wa- WOL ML Bezmleczna	W-wa- WOL WE Wegetariańska	
2025-11-23 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE</u>) Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</u>) Pomidor b/škorki 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</u>) Pasta z białek z natką pietruszki 100 g (<u>JAJ, MLE</u>) Pomidor b/škorki 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</u>) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Hummus 100 g (<u>SEZ.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kakao z napojem sojowym b/c 300 ml (<u>MLE, SOJ.</u>) Cukier 5 g	
	II SN			Biskopki 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ.</u>)	Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Hummus 50 g (<u>SEZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>)				
2025-11-23 niedziela	Obiad	Pomidorowa z zacierką * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pulpet wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos własny 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pomidorowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Pulpet wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos własny 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml		Pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Pulpet wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos własny 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pomidorowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Pulpet wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos własny 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pomidorowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Knedle z truskawkami* 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jogurtowy naturalny 80 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pomidorowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Pulpet wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos własny 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pomidorowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kotlety z soczewicy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	
	PD			Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml	Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Filet z kurczaka gotowany 30 g	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>)				
2025-11-23 niedziela	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Serek a'la homogenizowany 90 g (<u>MLE</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Banan 150 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Serek a'la homogenizowany 90 g (<u>MLE</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Banan 150 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Serek a'la homogenizowany 90 g (<u>MLE</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Serek a'la homogenizowany 90 g (<u>MLE</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Serek a'la homogenizowany 90 g (<u>MLE</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Jabłko 150 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Serek a'la homogenizowany 90 g (<u>MLE</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Banan 150 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Serek a'la homogenizowany 50 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 1 szt Banan 150 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Serek a'la homogenizowany 90 g (<u>MLE</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Filet z kurczaka gotowany 40 g Tofu 50 g (<u>SOJ.</u>) Banan 150 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Serek a'la homogenizowany 90 g (<u>MLE</u>) Tofu 50 g (<u>SOJ.</u>) Banan 150 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g
	PN	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u>)			Chleb żytni razowy 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 10 g	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u>)		Wafle ryżowe 30 g	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u>)	
	Wartość energetyczna: 2377.13 kcal; Białko ogółem: 104.73 g; Tłuszcz: 77.55 g; Kw. tł. nasy.: 32.26 g; Węglowodany ogółem: 324.15 g; W tym cukry: 72.67 g; Błonnik pok.: 25.45 g; Sól: 7.76 g;	Wartość energetyczna: 2388.06 kcal; Białko ogółem: 103.93 g; Tłuszcz: 76.92 g; Kw. tł. nasy.: 31.04 g; Węglowodany ogółem: 329.75 g; W tym cukry: 72.18 g; Błonnik pok.: 25.05 g; Sól: 7.31 g;	Wartość energetyczna: 2495.48 kcal; Białko ogółem: 122.82 g; Tłuszcz: 84.87 g; Kw. tł. nasy.: 32.40 g; Węglowodany ogółem: 320.19 g; W tym cukry: 65.08 g; Błonnik pok.: 23.43 g; Sól: 6.37 g;	Wartość energetyczna: 2543.54 kcal; Białko ogółem: 115.83 g; Tłuszcz: 86.31 g; Kw. tł. nasy.: 32.57 g; Węglowodany ogółem: 340.61 g; W tym cukry: 72.69 g; Błonnik pok.: 19.24 g; Sól: 7.21 g;	Wartość energetyczna: 2667.51 kcal; Białko ogółem: 127.78 g; Tłuszcz: 95.38 g; Kw. tł. nasy.: 38.37 g; Węglowodany ogółem: 336.63 g; W tym cukry: 36.76 g; Błonnik pok.: 28.85 g; Sól: 9.26 g;	Wartość energetyczna: 2670.17 kcal; Białko ogółem: 118.74 g; Tłuszcz: 85.86 g; Kw. tł. nasy.: 36.60 g; Węglowodany ogółem: 366.17 g; W tym cukry: 72.37 g; Błonnik pok.: 26.70 g; Sól: 8.85 g;	Wartość energetyczna: 2085.06 kcal; Białko ogółem: 51.31 g; Tłuszcz: 45.67 g; Kw. tł. nasy.: 22.09 g; Węglowodany ogółem: 379.37 g; W tym cukry: 74.70 g; Błonnik pok.: 13.86 g; Sól: 5.57 g;	Wartość energetyczna: 2095.08 kcal; Białko ogółem: 99.59 g; Tłuszcz: 57.40 g; Kw. tł. nasy.: 14.13 g; Węglowodany ogółem: 303.26 g; W tym cukry: 56.21 g; Błonnik pok.: 23.47 g; Sól: 6.05 g;	Wartość energetyczna: 2735.68 kcal; Białko ogółem: 92.38 g; Tłuszcz: 110.09 g; Kw. tł. nasy.: 31.49 g; Węglowodany ogółem: 350.36 g; W tym cukry: 71.89 g; Błonnik pok.: 28.68 g; Sól: 7.57 g;	

	W-wa- WOL GL Bezglutenowa	W-wa- WOL Rozdrobniona/Mielona	W-wa- WOL Bezsolna	W-wa- WOL Wegańska	W-wa- WOL ŚCZP Podstawowa	W-wa- WOL ŚCZP Cukrzycowa	W-wa- WOL ŚCZP Bezmleczna	W-wa- WOL ŚCZP Wegetariańska	W-wa- WOL ŚCZP Bezglutenowa	
2025-11-10 poniedziałek	Śniadanie	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE) Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Ser zółty 40 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) mielona Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ) Pasta z jaj 100 g (JAJ, MLE) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Schab gotowany (bez soli) 40 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Płatki jęczmienne na napoju sojowym 300 ml (SOJ, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Tofu 50 g (SOJ) Pasta z groszku zielonego b/ml 100 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml					
	II ŚN									
	Obiad	Brokułowa z ryżem (bez mleka) * 400 ml (SEL) Pulpet mięsno-warzywny* (drobiowy) (bez glutenu) 100g (JAJ, SEL) Sos koperkowy *(bez glutenu, mleka) 80 ml Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 200 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Brokułowa z ryżem (bez mleka) * 400 ml (SEL) Mięso drobiowe mielone w sosie wł 120 g (GLU PSZ) Ziemniaki gotowane puree 180 g (MLE) Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Brokułowa z ryżem (bez mleka) * 400 ml (SEL)	Brokułowa z ryżem (bez mleka, bez soli)* 400 ml (SEL) Kluski leniwe z serem 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, ORZ, GOR, SEZ.) Sos jogurtowy naturalny 80 g (MLE) Banan 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Brokułowa z ryżem (bez mleka) * 400 ml (SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (GLU PSZ, SOJ, SEL) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 100 g (SEL) Banan 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem * 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kluski leniwe z serem 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, ORZ, GOR, SEZ.) Sos jogurtowy naturalny 80 g (MLE) Banan 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g	Pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym* 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Pulpet wieprzowy 100 g (GLU PSZ, JAJ) Sos koperkowy * 80 ml (GLU PSZ, MLE) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 200 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Brokułowa z ryżem (bez mleka) * 300 ml (SEL) Pulpet wieprzowy 100 g (GLU PSZ, JAJ) Sos koperkowy *(bez mleka) 80 ml (GLU PSZ) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 200 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g	Pomidorowa z makaronem * 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kluski leniwe z serem 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, ORZ, GOR, SEZ.) Sos jogurtowy naturalny 80 g (MLE) Banan 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g	Brokułowa z ryżem (bez mleka) * 300 ml (SEL) Pulpet mięsno-warzywny* (drobiowy) (bez glutenu) 100g (JAJ, SEL) Sos koperkowy *(bez glutenu, mleka) 80 ml Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 200 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g
	PD					Rogal maślany 50g. 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE)	Wafle ryżowe 30 g		Rogal maślany 50g. 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE)	Wafle ryżowe 30 g
	Kolacja	Chleb bezglutenowy 120 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z twarogu i makreli wędzonej** 100 g (RYB, MLE) Filet z kurczaka gotowany 40 g Papryka świeża 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twarożek 100 g (MLE) Mielona Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z twarogu i ryby got.(miruna) z koperkiem (bez soli) 100 g (RYB, MLE) Filet z kurczaka gotowany (bez soli) 40 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Hummus 80 g (SEZ) Pasta z soczewicy czerwonej 100 g Papryka świeża 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml Cukier 5 g					
PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt									
	Wartość energetyczna: 1995.93 kcal; Białko ogółem: 83.00 g; Tłuszcz: 79.87 g; Kw. tł. nasy.: 31.76 g; Węglowodany ogółem: 244.04 g; W tym cukry: 30.58 g; Błonnik pok.: 30.85 g; Sól: 4.02 g;	Wartość energetyczna: 2379.69 kcal; Białko ogółem: 119.73 g; Tłuszcz: 79.90 g; Kw. tł. nasy.: 31.17 g; Węglowodany ogółem: 305.49 g; W tym cukry: 49.50 g; Błonnik pok.: 22.52 g; Sól: 7.83 g;	Wartość energetyczna: 2523.78 kcal; Białko ogółem: 115.87 g; Tłuszcz: 65.36 g; Kw. tł. nasy.: 34.21 g; Węglowodany ogółem: 374.17 g; W tym cukry: 107.01 g; Błonnik pok.: 19.29 g; Sól: 5.75 g;	Wartość energetyczna: 2406.00 kcal; Białko ogółem: 75.81 g; Tłuszcz: 77.70 g; Kw. tł. nasy.: 11.46 g; Węglowodany ogółem: 366.33 g; W tym cukry: 68.07 g; Błonnik pok.: 43.42 g; Sól: 8.15 g;	Wartość energetyczna: 1274.95 kcal; Białko ogółem: 39.89 g; Tłuszcz: 23.03 g; Kw. tł. nasy.: 8.82 g; Węglowodany ogółem: 228.66 g; W tym cukry: 86.67 g; Błonnik pok.: 6.43 g; Sól: 2.11 g;	Wartość energetyczna: 826.43 kcal; Białko ogółem: 39.77 g; Tłuszcz: 22.08 g; Kw. tł. nasy.: 5.16 g; Węglowodany ogółem: 123.74 g; W tym cukry: 11.63 g; Błonnik pok.: 17.94 g; Sól: 1.99 g;	Wartość energetyczna: 802.84 kcal; Białko ogółem: 36.63 g; Tłuszcz: 20.12 g; Kw. tł. nasy.: 4.91 g; Węglowodany ogółem: 126.34 g; W tym cukry: 18.49 g; Błonnik pok.: 16.78 g; Sól: 1.91 g;	Wartość energetyczna: 1274.95 kcal; Białko ogółem: 39.89 g; Tłuszcz: 23.03 g; Kw. tł. nasy.: 8.82 g; Węglowodany ogółem: 228.66 g; W tym cukry: 86.67 g; Błonnik pok.: 6.43 g; Sól: 2.11 g;	Wartość energetyczna: 701.87 kcal; Białko ogółem: 29.01 g; Tłuszcz: 16.07 g; Kw. tł. nasy.: 2.62 g; Węglowodany ogółem: 118.30 g; W tym cukry: 19.59 g; Błonnik pok.: 17.52 g; Sól: 1.88 g;	

	W-wa- WOL GL Bezglutenowa	W-wa- WOL Rozdrobniona/Mielona	W-wa- WOL Bezsolna	W-wa- WOL Wegańska	W-wa- WOL ŚCZP Podstawowa	W-wa- WOL ŚCZP Cukrzycowa	W-wa- WOL ŚCZP Bezmleczna	W-wa- WOL ŚCZP Wegetariańska	W-wa- WOL ŚCZP Bezglutenowa	
2025-11-11 wtorek	Śniadanie	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE) Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z groszku zielonego b/ml 100 g Schab gotowany 40 g Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Mielona Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pasta z groszku zielonego b/ml 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pasta z groszku zielonego b/ml (bez soli) 100 g Brzoskwinie w syropie 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Kasza kukurydziana na napoju sojowym 300 ml (SOJ) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Pasztet sojowy z pomidorami 50 g (SOJ, GOR.) Pasta z ciecierzycy z warzywami* 100 g (SEL) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g					
	II ŚN									
	Obiad	Solferino (bez glutenu, bez mleka)* 400 ml (SEL) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos koperkowy *(bez glutenu) 80 ml (MLE) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Solferino (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Mięso wieprzowe mielone w sosie wł 120 g (GLU PSZ) Ziemniaki gotowane puree 180 g (MLE) Dynia z wody 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Solferino (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL)	Solferino (bez mleka, bez soli)* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Szynka wieprzowa gotowana (bez soli) 100 g Sos koperkowy *(bez soli) 80 ml (GLU PSZ, MLE) Makaron (bez soli) 180 g (GLU PSZ) Dynia z wody (bez soli) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pieczarkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL, SO2) Ziemniaki gotowane 180 g Kotlety sojowe panierowane 100 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Hache wieprzowo-warzywne* 200 g (SEL) Makaron 180 g (GLU PSZ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Dynia z wody 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g Pieczarkowa z ziemniakami * 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, SO2)	Hache wieprzowo-warzywne* 200 g (SEL) Makaron pełnoziarnisty 180 g (GLU PSZ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Solferino (bez mleka)* 300 ml (GLU PSZ, SEL)	Hache wieprzowo-warzywne* 200 g (SEL) Makaron 180 g (GLU PSZ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g Solferino (bez mleka)* 300 ml (GLU PSZ, SEL)	Makaron ze szpinakiem i serem żółtym * 300 g (GLU PSZ, MLE) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g Pieczarkowa z ziemniakami * 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, SO2)	Szynka wieprzowa gotowana 100 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g Solferino (bez glutenu, bez mleka)* 300 ml (SEL)
	PD					Jabłko 150 g				
	Kolacja	Chleb bezglutenowy 120 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Serek homo. naturalny 90 g (MLE) Filet z kurczaka gotowany 40 g Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) mielony Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, parzona z wodą dodaną. 40 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.) Serek homo. naturalny 90 g (MLE) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Kaszotto jęczmienne z mięsem drobiowym i warzywami (bez soli)* 300 g (SEL, GLU, JECZ) Sos pomidorowy (bez soli) 80 ml (GLU PSZ) Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Kaszotto wegetariańskie z tofu * 300 g (SOJ, SEL, GLU, JECZ) Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ) Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g					
PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE)			Napój sojowy waniliowy 250ml 1 szt (SOJ)						
	Wartość energetyczna: 2127.27 kcal; Białko ogółem: 102.15 g; Tłuszcz: 75.59 g; Kw. tł. nasy.: 28.97 g; Węglowodany ogółem: 267.66 g; W tym cukry: 48.98 g; Błonnik pok.: 30.62 g; Sól: 4.42 g;	Wartość energetyczna: 2532.19 kcal; Białko ogółem: 119.63 g; Tłuszcz: 83.24 g; Kw. tł. nasy.: 33.53 g; Węglowodany ogółem: 335.88 g; W tym cukry: 63.29 g; Błonnik pok.: 26.72 g; Sól: 8.54 g;	Wartość energetyczna: 2251.44 kcal; Białko ogółem: 105.72 g; Tłuszcz: 66.14 g; Kw. tł. nasy.: 23.77 g; Węglowodany ogółem: 319.27 g; W tym cukry: 82.79 g; Błonnik pok.: 31.31 g; Sól: 3.05 g;	Wartość energetyczna: 2263.29 kcal; Białko ogółem: 81.90 g; Tłuszcz: 76.22 g; Kw. tł. nasy.: 8.91 g; Węglowodany ogółem: 308.79 g; W tym cukry: 54.98 g; Błonnik pok.: 50.55 g; Sól: 6.65 g;	Wartość energetyczna: 921.63 kcal; Białko ogółem: 37.43 g; Tłuszcz: 31.31 g; Kw. tł. nasy.: 5.35 g; Węglowodany ogółem: 127.78 g; W tym cukry: 38.40 g; Błonnik pok.: 15.50 g; Sól: 1.35 g;	Wartość energetyczna: 898.96 kcal; Białko ogółem: 38.18 g; Tłuszcz: 34.18 g; Kw. tł. nasy.: 5.52 g; Węglowodany ogółem: 114.04 g; W tym cukry: 29.21 g; Błonnik pok.: 19.61 g; Sól: 1.23 g;	Wartość energetyczna: 948.22 kcal; Białko ogółem: 37.68 g; Tłuszcz: 33.82 g; Kw. tł. nasy.: 5.46 g; Węglowodany ogółem: 131.07 g; W tym cukry: 37.68 g; Błonnik pok.: 16.30 g; Sól: 1.12 g;	Wartość energetyczna: 895.45 kcal; Białko ogółem: 26.53 g; Tłuszcz: 31.61 g; Kw. tł. nasy.: 8.41 g; Węglowodany ogółem: 133.69 g; W tym cukry: 32.69 g; Błonnik pok.: 14.22 g; Sól: 1.49 g;	Wartość energetyczna: 708.39 kcal; Białko ogółem: 41.76 g; Tłuszcz: 14.73 g; Kw. tł. nasy.: 3.73 g; Węglowodany ogółem: 109.72 g; W tym cukry: 34.37 g; Błonnik pok.: 15.35 g; Sól: 1.44 g;	

	W-wa- WOL GL Bezglutenowa	W-wa- WOL Rozdrobniona/Mielona	W-wa- WOL Bezsolna	W-wa- WOL Wegańska	W-wa- WOL ŚCZP Podstawowa	W-wa- WOL ŚCZP Cukrzycowa	W-wa- WOL ŚCZP Bezmleczna	W-wa- WOL ŚCZP Wegetariańska	W-wa- WOL ŚCZP Bezglutenowa
Śniadanie	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE) Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twaróg półtłusty 100 g (MLE) Paszтетsojowy z pomidorami 50 g (SOJ, GOR) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) mielona Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Twarożek 100 g (MLE) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twaróg półtłusty 100 g (MLE) Dżem 25 g 1 szt Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Płatki owsiane na napoju sojowym 300 ml (SOJ, GLU OW) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytni razowy 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Pasta z fasoli konserwowej z koncentratem pomidorowym 100 g Pomidor 80 g Pasta z brokuła * 100 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Cukier 5 g					
II ŚN									
Obiad	Jarzynowa z ziemniakami (bez glutenu, bez mleka)* 400 ml (SEL) Zrazik drobiowy z udźcagotowany mielony (bez glutenu) 100 g (JAJ) Sos jarzynowy* (bez glutenu) 80 ml (SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Cwikła z chrzanem b/c 200 g (MLE, SO2) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Mięso drobiowe mielone w sosie w 120 g (GLU PSZ) Ziemniaki gotowane puree 180 g (MLE) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, SEL)	Grysikowa z ziemniakami* (bez soli) 400 ml (GLU PSZ, SEL) Zrazik drobiowy z udźcagotowany mielony (bez soli) 100 g (GLU PSZ, JAJ) Sos jarzynowy* (bez soli) 80 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki gotowane (bez soli) 180 g Cwikła z jabłkiem b/c (bez soli) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa z soczewicy i ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Kotlet z ciecioriki i pieczarek 100 g (GLU PSZ, JAJ) Ziemniaki gotowane 180 g Cwikła z chrzanem b/c 100 g (MLE, SO2) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g	Zupa z soczewicy i ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, SEL) Kotlet pożarski-drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ) Ziemniaki gotowane 180 g Cwikła z chrzanem b/c 100 g (MLE, SO2) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g	Zupa z soczewicy i ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, SEL) Zrazik drobiowy z udźcagotowany mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ) Ziemniaki gotowane 180 g Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL) Cwikła z chrzanem b/c 200 g (MLE, SO2) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa z soczewicy i ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, SEL) Zrazik drobiowy z udźcagotowany mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ) Ziemniaki gotowane 180 g Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL) Cwikła z jabłkiem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g	Zupa z soczewicy i ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, SEL) Kotlet z jaj-pieczony 100 g (GLU PSZ, JAJ) Ziemniaki gotowane 180 g Cwikła z chrzanem b/c 200 g (MLE, SO2) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g	Jarzynowa z ziemniakami (bez glutenu, bez mleka)* 400 ml (SEL) Zrazik drobiowy z udźcagotowany mielony (bez glutenu) 100 g (JAJ) Sos jarzynowy* (bez glutenu) 80 ml (SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Cwikła z chrzanem b/c 200 g (MLE, SO2) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
PD					Drożdżówka różne 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE)	Ciasto drożdżowe b/c 50 g (GLU PSZ, JAJ)	Wafle ryżowe 30 g	Drożdżówka różne 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE)	Wafle ryżowe 30 g
Kolacja	Chleb bezglutenowy 120 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Schab gotowany 40 g Pasta z fasoli konserwowej z koncentratem pomidorowym 100 g Pomidor 80 g Mix salat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Serek a'la homogenizowany 100 g (MLE) Mielona Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Schab gotowany (bez soli) 40 g Serek a'la homogenizowany 90 g (MLE) Mix salat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytni razowy 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Hummus 50 g (SEZ) Paszтетsojowy z pomidorami 50 g (SOJ, GOR) Pomidor 50 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Cukier 5 g					
PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt								

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-10 do dnia 2025-11-23 KUCHNIA WARSZAWA WIML									
	W-wa- WOL GL Bezglutenowa	W-wa- WOL Rozdrobniona/Mielona	W-wa- WOL Bezsolna	W-wa- WOL Wegańska	W-wa- WOL ŚCZP Podstawowa	W-wa- WOL ŚCZP Cukrzycowa	W-wa- WOL ŚCZP Bezmleczna	W-wa- WOL ŚCZP Wegetariańska	W-wa- WOL ŚCZP Bezglutenowa
2025-11-12 środa	Wartość energetyczna: 2058.32 kcal; Białko ogółem: 90.42 g; Tłuszcz: 68.44 g; Kw. tł. nasy.: 23.79 g; Węglowodany ogółem: 271.69 g; W tym cukry: 55.51 g; Błonnik pok.: 31.86 g; Sól: 3.61 g;	Wartość energetyczna: 2526.76 kcal; Białko ogółem: 129.55 g; Tłuszcz: 70.48 g; Kw. tł. nasy.: 30.86 g; Węglowodany ogółem: 347.55 g; W tym cukry: 58.36 g; Błonnik pok.: 15.37 g; Sól: 7.53 g;	Wartość energetyczna: 2194.72 kcal; Białko ogółem: 110.35 g; Tłuszcz: 54.39 g; Kw. tł. nasy.: 28.84 g; Węglowodany ogółem: 327.53 g; W tym cukry: 78.55 g; Błonnik pok.: 22.52 g; Sól: 4.15 g;	Wartość energetyczna: 2485.26 kcal; Białko ogółem: 74.90 g; Tłuszcz: 90.38 g; Kw. tł. nasy.: 16.85 g; Węglowodany ogółem: 348.87 g; W tym cukry: 53.32 g; Błonnik pok.: 45.31 g; Sól: 8.40 g;	Wartość energetyczna: 1500.33 kcal; Białko ogółem: 54.41 g; Tłuszcz: 45.54 g; Kw. tł. nasy.: 7.25 g; Węglowodany ogółem: 227.05 g; W tym cukry: 24.74 g; Błonnik pok.: 17.56 g; Sól: 2.83 g;	Wartość energetyczna: 1034.44 kcal; Białko ogółem: 46.67 g; Tłuszcz: 16.38 g; Kw. tł. nasy.: 3.25 g; Węglowodany ogółem: 153.46 g; W tym cukry: 19.22 g; Błonnik pok.: 16.01 g; Sól: 2.28 g;	Wartość energetyczna: 934.16 kcal; Białko ogółem: 43.96 g; Tłuszcz: 15.08 g; Kw. tł. nasy.: 2.77 g; Węglowodany ogółem: 163.39 g; W tym cukry: 28.16 g; Błonnik pok.: 17.16 g; Sól: 2.07 g;	Wartość energetyczna: 1442.36 kcal; Białko ogółem: 47.51 g; Tłuszcz: 41.35 g; Kw. tł. nasy.: 8.25 g; Węglowodany ogółem: 228.57 g; W tym cukry: 28.74 g; Błonnik pok.: 16.96 g; Sól: 2.73 g;	Wartość energetyczna: 714.91 kcal; Białko ogółem: 39.58 g; Tłuszcz: 10.91 g; Kw. tł. nasy.: 2.64 g; Węglowodany ogółem: 120.55 g; W tym cukry: 19.05 g; Błonnik pok.: 13.81 g; Sól: 1.90 g;

	W-wa- WOL GL Bezglutenowa	W-wa- WOL Rozdrobniona/Mielona	W-wa- WOL Bezsolna	W-wa- WOL Węgariska	W-wa- WOL ŚCZP Podstawowa	W-wa- WOL ŚCZP Cukrzycowa	W-wa- WOL ŚCZP Bezmleczna	W-wa- WOL ŚCZP Wegetariańska	W-wa- WOL ŚCZP Bezglutenowa	
2025-11-13 czwartek	Śniadanie	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE) Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Schab gotowany 40 g Pasta z twarogu i cebuli 100 g (MLE) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) mielony Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (MLE) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Schab gotowany (bez soli) 60 g Pasta z twarogu z koperkiem (bez soli) 100 g (MLE) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Kasza kukurydziana na napoju sojowym 300 ml (SOJ) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytni razowy 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Pasta z groszku zielonego b/ml 100 g Pasztet sojowy z pomidorami 50 g (SOJ, GOR) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Cukier 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml					
	II ŚN									
	Obiad	Ziemniaczana *(bez glutenu, bez mleka) 400 ml (SEL) Leczo z drobiem-dieta * 300 g Ryż na sypko 180 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL) Mięso wieprzowe mielone w sosie w/ 120 g (GLU PSZ) Ziemniaki gotowane puree 180 g (MLE) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL)	Ziemniaczana *(bez mleka, bez soli) 400 ml (GLU PSZ, SEL) Leczo z drobiem-dieta * (bez soli) 300 g Ryż na sypko (bez soli) 180 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c (bez soli) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL) Leczo wegetariańskie z soczewicą* 300 g Ryż na sypko 180 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz biały z ziemniakami * 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT) Leczo z drobiem-dieta * 300 g Ryż na sypko 180 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g	Ziemniaczana *(bez mleka) 300 ml (GLU PSZ, SEL) Leczo z drobiem-dieta * 300 g Ryż na sypko (brązowy) 180 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 300 ml (GLU PSZ, SEL) Leczo z drobiem-dieta * 300 g Ryż na sypko 180 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g	Barszcz biały z ziemniakami * 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT) Leczo wegetariańskie z soczewicą* 300 g Ryż na sypko 180 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g	Ziemniaczana *(bez glutenu, bez mleka) 300 ml (SEL) Leczo z drobiem-dieta * 300 g Ryż na sypko 180 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g
	PD					Koktajl truskawkowy* b/c 250 ml (MLE)		Sok 100% w kartoniku z rurką 0,2 l 1 szt	Koktajl truskawkowy* b/c 250 ml (MLE)	
	Kolacja	Serek homo. naturalny 90 g (MLE) Chleb bezglutenowy 120 g (SEZ, może zawierać: ORZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Filet z kurczaka gotowany 40 g Sałatka jarzynowa* 80 g (JAJ, MLE, SEL, GOR) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Serek homo. naturalny 90 g (MLE) Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) mielona Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 80 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Serek homo. naturalny 90 g (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Filet z kurczaka gotowany (bez soli) 40 g Sałatka jarzynowa* dieta (bez soli) 80 g (MLE, SEL) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytni razowy 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Tofu 50 g (SOJ) Pasta warzywna* 100 g (SEL) Sałatka jarzynowa z olejem* 100 g (SEL) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g					
PN	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (MLE)			Wafle ryżowe 30 g						
	Wartość energetyczna: 2209.15 kcal; Białko ogółem: 101.41 g; Tłuszcz: 71.53 g; Kw. tł. nasy.: 24.13 g; Węglowodany ogółem: 296.38 g; W tym cukry: 34.60 g; Błonnik pok.: 28.06 g; Sól: 4.22 g;	Wartość energetyczna: 2543.93 kcal; Białko ogółem: 140.27 g; Tłuszcz: 74.95 g; Kw. tł. nasy.: 33.13 g; Węglowodany ogółem: 337.74 g; W tym cukry: 43.29 g; Błonnik pok.: 21.27 g; Sól: 8.00 g;	Wartość energetyczna: 2407.68 kcal; Białko ogółem: 131.22 g; Tłuszcz: 62.03 g; Kw. tł. nasy.: 27.91 g; Węglowodany ogółem: 342.71 g; W tym cukry: 51.73 g; Błonnik pok.: 26.11 g; Sól: 4.27 g;	Wartość energetyczna: 2469.76 kcal; Białko ogółem: 62.47 g; Tłuszcz: 91.44 g; Kw. tł. nasy.: 16.86 g; Węglowodany ogółem: 365.58 g; W tym cukry: 40.03 g; Błonnik pok.: 41.07 g; Sól: 8.84 g;	Wartość energetyczna: 867.32 kcal; Białko ogółem: 40.09 g; Tłuszcz: 17.07 g; Kw. tł. nasy.: 3.78 g; Węglowodany ogółem: 145.70 g; W tym cukry: 38.98 g; Błonnik pok.: 16.36 g; Sól: 1.69 g;	Wartość energetyczna: 846.10 kcal; Białko ogółem: 37.76 g; Tłuszcz: 19.06 g; Kw. tł. nasy.: 3.60 g; Węglowodany ogółem: 137.45 g; W tym cukry: 30.59 g; Błonnik pok.: 21.48 g; Sól: 1.60 g;	Wartość energetyczna: 837.92 kcal; Białko ogółem: 30.32 g; Tłuszcz: 14.24 g; Kw. tł. nasy.: 1.19 g; Węglowodany ogółem: 154.95 g; W tym cukry: 46.02 g; Błonnik pok.: 15.60 g; Sól: 1.35 g;	Wartość energetyczna: 913.58 kcal; Białko ogółem: 24.97 g; Tłuszcz: 23.89 g; Kw. tł. nasy.: 4.52 g; Węglowodany ogółem: 158.32 g; W tym cukry: 42.09 g; Błonnik pok.: 17.94 g; Sól: 1.97 g;	Wartość energetyczna: 872.71 kcal; Białko ogółem: 37.29 g; Tłuszcz: 17.95 g; Kw. tł. nasy.: 3.34 g; Węglowodany ogółem: 148.74 g; W tym cukry: 40.13 g; Błonnik pok.: 16.88 g; Sól: 1.59 g;	

	W-wa- WOL GL Bezglutenowa	W-wa- WOL Rozdrobniona/Mielona	W-wa- WOL Bezsolna	W-wa- WOL Wegańska	W-wa- WOL ŚCZP Podstawowa	W-wa- WOL ŚCZP Cukrzycowa	W-wa- WOL ŚCZP Bezmleczna	W-wa- WOL ŚCZP Wegetariańska	W-wa- WOL ŚCZP Bezglutenowa	
2025-11-14 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Twarożek 100 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 1 szt Schab gotowany 40 g Banan 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	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 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Twarożek 100 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 1 szt Schab gotowany (bez soli) 40 g Banan 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Kasza manna na napoju sojowym 300 ml (<u>GLU PSZ, SOJ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Pastaz brokuła * 100 g Hummus 50 g (<u>SEZ</u>) Banan 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g						
	II ŚN									
	Obiad	Krem z dyni i marchwi *(0) (bez mleka, bez glutenu) 400 ml (<u>SEL</u>) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (<u>RYB</u>) Sos pietruszkowy (bez glutenu)* 80 ml (<u>MLE</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Krem z dyni i marchwi *(0) (bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Pieczeń z ryby mielonej (Miruna) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Ziemniaki gotowane puree 180 g (<u>MLE</u>) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Krem z dyni i marchwi *(0) (bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>)	Krem z dyni i marchwi *(0) (bez mleka, bez soli) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Grzanki pszenne 20 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ</u>) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (<u>RYB</u>) Sos pietruszkowy (bez soli)* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Ziemniaki gotowane (bez soli) 180 g Szpinak gotowany z olejem (bez soli)* 200 g (<u>GLUPSZ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Krem z dyni i marchwi *(0) (bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Kotlety gryczane z ciecierzycą 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Krem z dyni i marchwi *(0) (bez mleka) 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Grzanki pszenne 20 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ</u>) Ryba w cieście 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g	Krem z dyni i marchwi *(0) (bez mleka) 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Grzanki pełnoziarniste () 20 g (<u>GLU PSZ</u>) Pieczeń z ryby mielonej (Miruna) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Krem z dyni i marchwi *(0) (bez mleka) 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Grzanki pszenne 20 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ</u>) Kotlety gryczane z ciecierzycą 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g	Krem z dyni i marchwi *(0) (bez mleka) 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Grzanki pszenne 20 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ</u>) Kotlety gryczane z ciecierzycą 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g	Krem z dyni i marchwi *(0) (bez mleka, bez glutenu) 300 ml (<u>SEL</u>) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (<u>RYB</u>) Sos pietruszkowy (bez glutenu)* 80 ml (<u>MLE</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g
	PD					Śliwka 150 g				
	Kolacja	Chleb bezglutenowy 120 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 100 g (<u>JAJ, MLE</u>) Schab gotowany 40 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Sałata zielona 20 g Cukier 5 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) mielona Płat szynkowy - produkt wędzrowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR</u>) Pasta z jaj 100 g (<u>JAJ, MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Schab gotowany (bez soli) 40 g Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta (bez soli) 100 g (<u>JAJ, MLE</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Tofu 50 g (<u>SOJ</u>) Sałatka z soczewicy, pomidora i ogórka kiszzonego 100 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml Cukier 5 g					
PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE</u>)			Napój owsiany bez cukru 0,33l 1 szt (<u>GLU OW, może zawierać: SOJ, ORZ</u>)						
	Wartość energetyczna: 2254.31 kcal; Białko ogółem: 110.06 g; Tłuszcz: 77.47 g; Kw. tł. nasy.: 29.97 g; Węglowodany ogółem: 285.89 g; W tym cukry: 84.46 g; Błonnik pok.: 28.83 g; Sól: 3.44 g;	Wartość energetyczna: 2410.77 kcal; Białko ogółem: 125.83 g; Tłuszcz: 74.58 g; Kw. tł. nasy.: 34.23 g; Węglowodany ogółem: 319.81 g; W tym cukry: 72.11 g; Błonnik pok.: 25.97 g; Sól: 8.12 g;	Wartość energetyczna: 2488.98 kcal; Białko ogółem: 135.36 g; Tłuszcz: 74.22 g; Kw. tł. nasy.: 33.72 g; Węglowodany ogółem: 331.06 g; W tym cukry: 92.37 g; Błonnik pok.: 25.64 g; Sól: 5.29 g;	Wartość energetyczna: 2467.34 kcal; Białko ogółem: 66.47 g; Tłuszcz: 86.60 g; Kw. tł. nasy.: 16.80 g; Węglowodany ogółem: 369.11 g; W tym cukry: 86.77 g; Błonnik pok.: 39.89 g; Sól: 8.65 g;	Wartość energetyczna: 962.79 kcal; Białko ogółem: 39.94 g; Tłuszcz: 31.73 g; Kw. tł. nasy.: 2.85 g; Węglowodany ogółem: 136.70 g; W tym cukry: 38.01 g; Błonnik pok.: 17.22 g; Sól: 1.84 g;	Wartość energetyczna: 804.54 kcal; Białko ogółem: 37.42 g; Tłuszcz: 18.73 g; Kw. tł. nasy.: 1.80 g; Węglowodany ogółem: 130.61 g; W tym cukry: 31.03 g; Błonnik pok.: 20.23 g; Sól: 2.44 g;	Wartość energetyczna: 768.52 kcal; Białko ogółem: 36.25 g; Tłuszcz: 12.63 g; Kw. tł. nasy.: 1.44 g; Węglowodany ogółem: 135.05 g; W tym cukry: 42.17 g; Błonnik pok.: 17.95 g; Sól: 2.25 g;	Wartość energetyczna: 893.54 kcal; Białko ogółem: 21.90 g; Tłuszcz: 23.57 g; Kw. tł. nasy.: 2.06 g; Węglowodany ogółem: 156.37 g; W tym cukry: 42.81 g; Błonnik pok.: 20.38 g; Sól: 1.69 g;	Wartość energetyczna: 682.71 kcal; Białko ogółem: 36.20 g; Tłuszcz: 12.30 g; Kw. tł. nasy.: 1.01 g; Węglowodany ogółem: 114.39 g; W tym cukry: 40.74 g; Błonnik pok.: 17.61 g; Sól: 1.92 g;	

		W-wa- WOL GL Bezglutenowa	W-wa- WOL Rozdrobniona/Mielona	W-wa- WOL Bezsolna	W-wa- WOL Wegańska	W-wa- WOL ŚCZP Podstawowa	W-wa- WOL ŚCZP Cukrzycowa	W-wa- WOL ŚCZP Bezmleczna	W-wa- WOL ŚCZP Wegetariańska	W-wa- WOL ŚCZP Bezglutenowa	
2025-11-15 sobota	Śniadanie	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE) Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE) Filet z kurczaka gotowany 40 g Twaróg półtłusty 90 g (MLE) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) mielona Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,) Twarożek 90 g (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,) Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Filet z kurczaka gotowany (bez soli) 40 g Twaróg półtłusty 90 g (MLE) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Ryż na napoju sojowym 300 ml (SOJ) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Hummus 50 g (SEZ) Tofu 50 g (SOJ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g						
	II ŚN										
	Obiad	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (SEL) Gulasz wieprzowy z warzywami (bez glutenu) 200 g (SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (SEL) Mięso wieprzowe mielone w sosie w/ 120 g (GLU PSZ) Ziemniaki gotowane puree 180 g (MLE) Buraczki gotowane b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (SEL)	Selerowa z ziemniakami (bez mleka, bez soli)* 400 ml (SEL) Gulasz wieprzowy z warzywami (bez soli) 200 g (GLU PSZ, SEL) Kasza jęczmienna/sypko (bez soli) 180 g (GLU JECZ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem (bez soli) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Grochowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, SEL) Gulasz z soczewicy i papryki 200 g (GLU PSZ, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JECZ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml						
	PD										
	Kolejca	Chleb bezglutenowy 120 g (SEZ, może zawierać: ORZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE) Paszтет z soczewicy * 50 g (GLU PSZ, JAJ) Schab gotowany 40 g Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 80 g (SEL) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) mielona Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ) Pasta z kurczaka i warzyw gotowanych 100 g (SEL) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Schab gotowany (bez soli) 40 g Pasta z kurczaka i warzyw gotowanych (bez soli) 100 g (SEL) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Sałatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszzonego 100 g Pasta z fasoli konserwowej i natki pietruszki 100 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g						
PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE)				Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt						
	Wartość energetyczna: 2448.15 kcal; Białko ogółem: 112.70 g; Tłuszcz: 99.52 g; Kw. tł. nasy.: 35.32 g; Węglowodany ogółem: 283.49 g; W tym cukry: 48.39 g; Błonnik pok.: 31.26 g; Sól: 2.75 g;	Wartość energetyczna: 2618.15 kcal; Białko ogółem: 135.01 g; Tłuszcz: 85.99 g; Kw. tł. nasy.: 37.57 g; Węglowodany ogółem: 338.93 g; W tym cukry: 73.36 g; Błonnik pok.: 25.48 g; Sól: 7.06 g;	Wartość energetyczna: 2311.39 kcal; Białko ogółem: 122.24 g; Tłuszcz: 83.39 g; Kw. tł. nasy.: 32.90 g; Węglowodany ogółem: 281.20 g; W tym cukry: 48.09 g; Błonnik pok.: 26.88 g; Sól: 4.14 g;	Wartość energetyczna: 2577.58 kcal; Białko ogółem: 85.54 g; Tłuszcz: 84.61 g; Kw. tł. nasy.: 11.49 g; Węglowodany ogółem: 380.55 g; W tym cukry: 50.01 g; Błonnik pok.: 44.76 g; Sól: 7.54 g;							

		W-wa- WOL GL Bezglutenowa	W-wa- WOL Rozdrobniona/Mielona	W-wa- WOL Bezsolna	W-wa- WOL Węgariska	W-wa- WOL ŚCZP Podstawowa	W-wa- WOL ŚCZP Cukrzycowa	W-wa- WOL ŚCZP Bezmleczna	W-wa- WOL ŚCZP Wegetariańska	W-wa- WOL ŚCZP Bezglutenowa
2025-11-16 niedziela	Śniadanie	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ</u> , <u>może zawierać: ORZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Schab gotowany 40 g Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) mielona Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ</u> , <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 90 g (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 90 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Kasza manna na napoju sojowym 300 ml (<u>GLU PSZ, SOJ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb żytni razowy 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Tofu 50 g (<u>SOJ</u>) Dżem 25 g 1 szt Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g					
	II ŚN									
	Obiad	Solferino (bez glutenu, bez mleka)* 400 ml (<u>SEL</u>) Udko pieczone 1 szt. 210 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka Colesław b/c 200 g (<u>JAJ, MLE, GOR</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Mięso drobiowe mielone w sosie wł 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Ziemniaki gotowane puree 180 g (<u>MLE</u>) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>)	Solferino (bez soli)* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Udko gotowane 1szt. (bez soli) 210 g Sos ziołowy* (bez soli) 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki gotowane (bez soli) 180 g Brokuł gotowany (bez soli)* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Solferino (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kotlety sojowe 100 g (<u>SOJ</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka Colesław (bez mleka) b/c 200 g (<u>JAJ, GOR</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml					
	PD									
	Kolacja	Chleb bezglutenowy 120 g (<u>SEZ</u> , <u>może zawierać: ORZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 100 g (<u>MLE</u>) Filet z kurczaka gotowany 40 g Jabłko 150 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g (<u>MLE</u>) Mielona Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki (bez soli) 100 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 1 szt Jabłko pieczone 150 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb żytni razowy 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Pasta warzywna* 100 g (<u>SEL</u>) Pasta z fasoli konserwowej z koncentratem pomidorowym 100 g Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Mix салат 20 g Cukier 5 g					
PN	Wafle ryżowe 30 g	Chalka 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>)			Wafle ryżowe 30 g					
	Wartość energetyczna: 2489.45 kcal; Białko ogółem: 129.76 g; Tłuszcz: 98.81 g; Kw. tł. nasy.: 35.08 g; Węglowodany ogółem: 278.86 g; W tym cukry: 50.59 g; Błonnik pok.: 29.08 g; Sól: 3.32 g;	Wartość energetyczna: 2654.63 kcal; Białko ogółem: 144.37 g; Tłuszcz: 82.36 g; Kw. tł. nasy.: 31.99 g; Węglowodany ogółem: 342.25 g; W tym cukry: 51.90 g; Błonnik pok.: 18.05 g; Sól: 8.34 g;	Wartość energetyczna: 2358.83 kcal; Białko ogółem: 128.17 g; Tłuszcz: 80.49 g; Kw. tł. nasy.: 31.10 g; Węglowodany ogółem: 294.26 g; W tym cukry: 48.18 g; Błonnik pok.: 23.03 g; Sól: 4.04 g;	Wartość energetyczna: 2215.32 kcal; Białko ogółem: 78.21 g; Tłuszcz: 57.17 g; Kw. tł. nasy.: 14.28 g; Węglowodany ogółem: 355.19 g; W tym cukry: 70.89 g; Błonnik pok.: 47.44 g; Sól: 6.40 g;						

		W-wa- WOL GL Bezglutenowa	W-wa- WOL Rozdrobniona/Mielona	W-wa- WOL Bezsolna	W-wa- WOL Wegańska	W-wa- WOL ŚCZP Podstawowa	W-wa- WOL ŚCZP Cukrzycowa	W-wa- WOL ŚCZP Bezmleczna	W-wa- WOL ŚCZP Wegetariańska	W-wa- WOL ŚCZP Bezglutenowa
2025-11-17 poniedziałek	Śniadanie	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE) Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Schab gotowany 40 g Twarożek z ziołami 90 g (MLE) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) mielona Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ) Twarożek 90 g (MLE) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Schab gotowany (bez soli) 40 g Twarożek z ziołami 90 g (MLE) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Kasza kukurydziana na napoju sojowym 300 ml (SOJ) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Hummus 50 g (SEZ) Pasta z groszku zielonego b/ml 100 g Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g					
	II SN									
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez glutenu, bez mleka) * 400 ml (SEL) Ryz na sypko 180 g Pulpet mięsno-warzywny* (wieprzowy) (bez glutenu) 100 g (JAJ, SEL) Sos majerankowy * (bez glutenu) 80 ml (SEL) Surówka z marchwi z olejem b/c () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (GLU PSZ, SEL) Mięso wieprzowe mielone w sosie wł 120 g (GLU PSZ) Ziemniaki gotowane puree 180 g (MLE) Kukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (GLU PSZ, SEL)	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka, bez soli) * 400 ml (GLU PSZ, SEL) Pierogi z serem - chłodzone 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE) Mus z jabłek prażonych z cynamonem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Banan 150 g	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (GLU PSZ, SEL) Ryz na sypko 180 g Mus z jabłek prażonych z cynamonem 150 g Gruszka 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Rosół z makaronem * 300 ml (GLU PSZ, SEL) Naleśniki z serem 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE) Mus z jabłek prażonych z cynamonem 200 g Gruszka 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g	Rosół z makaronem pełnoziarnistym* 300 ml (GLU PSZ, SEL) Pulpet mięsno-warzywny* (wieprzowy) 100 g (GLU PSZ, JAJ, SEL) Ryz na sypko (brązowy) 180 g Sos majerankowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL) Surówka z marchwi z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Rosół z makaronem * 300 ml (GLU PSZ, SEL) Pulpet mięsno-warzywny* (wieprzowy) 100 g (GLU PSZ, JAJ, SEL) Ryz na sypko 180 g Sos majerankowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL) Surówka z marchwi z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Naleśniki z serem 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE) Mus z jabłek prażonych z cynamonem 200 g Gruszka 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez glutenu, bez mleka) * 300 ml (SEL) Ryz na sypko 180 g Pulpet mięsno-warzywny* (wieprzowy) (bez glutenu) 100 g (JAJ, SEL) Sos majerankowy * (bez glutenu) 80 ml (SEL) Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g
	PD					Banan 150 g	Jabłko 150 g	Banan 150 g		
	Kolacja	Chleb bezglutenowy 120 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Filet z kurczaka gotowany 40 g Ser żółty 50 g (MLE) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Serek a'la homogenizowany 90 g (MLE) Mielony Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Serek a'la homogenizowany 90 g (MLE) Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Tofu 50 g (SOJ) Sałatka z soczewicy, pomidora i ogórka kiszzonego 100 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g					
	PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt								
		Wartość energetyczna: 2220.69 kcal; Białko ogółem: 95.33 g; Tłuszcz: 83.16 g; Kw. tł. nasy.: 34.44 g; Węglowodany ogółem: 281.79 g; W tym cukry: 55.92 g; Błonnik pok.: 28.56 g; Sól: 5.10 g;	Wartość energetyczna: 2572.42 kcal; Białko ogółem: 126.67 g; Tłuszcz: 83.16 g; Kw. tł. nasy.: 33.81 g; Węglowodany ogółem: 339.44 g; W tym cukry: 73.04 g; Błonnik pok.: 20.48 g; Sól: 7.47 g;	Wartość energetyczna: 2743.45 kcal; Białko ogółem: 119.43 g; Tłuszcz: 56.51 g; Kw. tł. nasy.: 28.42 g; Węglowodany ogółem: 449.15 g; W tym cukry: 146.42 g; Błonnik pok.: 25.44 g; Sól: 3.96 g;	Wartość energetyczna: 2206.31 kcal; Białko ogółem: 62.05 g; Tłuszcz: 60.19 g; Kw. tł. nasy.: 9.68 g; Węglowodany ogółem: 369.94 g; W tym cukry: 94.00 g; Błonnik pok.: 30.04 g; Sól: 8.58 g;	Wartość energetyczna: 1334.36 kcal; Białko ogółem: 47.94 g; Tłuszcz: 24.23 g; Kw. tł. nasy.: 6.28 g; Węglowodany ogółem: 242.78 g; W tym cukry: 138.27 g; Błonnik pok.: 12.20 g; Sól: 0.81 g;	Wartość energetyczna: 878.96 kcal; Białko ogółem: 37.60 g; Tłuszcz: 27.26 g; Kw. tł. nasy.: 5.60 g; Węglowodany ogółem: 125.71 g; W tym cukry: 29.95 g; Błonnik pok.: 22.32 g; Sól: 1.70 g;	Wartość energetyczna: 989.41 kcal; Białko ogółem: 38.20 g; Tłuszcz: 25.91 g; Kw. tł. nasy.: 5.44 g; Węglowodany ogółem: 158.52 g; W tym cukry: 53.27 g; Błonnik pok.: 16.30 g; Sól: 1.65 g;	Wartość energetyczna: 1339.70 kcal; Białko ogółem: 45.62 g; Tłuszcz: 22.33 g; Kw. tł. nasy.: 5.52 g; Węglowodany ogółem: 252.15 g; W tym cukry: 142.87 g; Błonnik pok.: 15.02 g; Sól: 1.03 g;	Wartość energetyczna: 900.23 kcal; Białko ogółem: 31.40 g; Tłuszcz: 21.40 g; Kw. tł. nasy.: 4.43 g; Węglowodany ogółem: 154.16 g; W tym cukry: 56.20 g; Błonnik pok.: 16.81 g; Sól: 1.52 g;

	W-wa- WOL GL Bezglutenowa	W-wa- WOL Rozdrobniona/Mielona	W-wa- WOL Bezsolna	W-wa- WOL Wegańska	W-wa- WOL ŚCZP Podstawowa	W-wa- WOL ŚCZP Cukrzycowa	W-wa- WOL ŚCZP Bezmleczna	W-wa- WOL ŚCZP Wegetariańska	W-wa- WOL ŚCZP Bezglutenowa	
2025-11-18 wtorek	Śniadanie	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE) Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Schab gotowany 40 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Mielona Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pasta z jaj 100 g (JAJ, MLE) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JEJCZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Schab gotowany (bez soli) 40 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Płatki jęczmienne na napoju sojowym 400 ml (SOJ, GLU JEJCZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Pasta z brokula * 100 g Pasztet sojowy z pomidorami 50 g (SOJ, GOR.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g					
	II ŚN									
	Obiad	Jarzynowa z ziemniakami (bez glutenu, bez mleka)* 400 ml (SEL) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy (bez glutenu, bez mleka)* 80 ml Ziemniaki gotowane 180 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Mieśo drobiowe mielone w sosie wł 120 g (GLU PSZ) Ziemniaki gotowane puree 180 g (MLE) Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Jarzynowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL)	Jarzynowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, JAJ, SEL) Filet z kurczaka gotowany (bez soli) 100 g Sos pietruszkowy (bez soli)* 80 ml (GLU PSZ, MLE) Ziemniaki gotowane (bez soli) 180 g Marchew gotowana z olejem (bez soli)* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Kotlet z fasoli i marchwi () 100 g (GLU PSZ) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g (SEL) Marchew gotowana z olejem* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g Jarzynowa z zacierką (bez mleka)* 300 ml (GLU PSZ, SEL)	Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c 100 g (SEL) Marchew gotowana z olejem* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g Jarzynowa z zacierką (bez mleka)* 300 ml (GLU PSZ, SEL)	Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy (bez mleka)* 80 ml (GLU PSZ, MLE) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g Jarzynowa z makaronem pełnoziarnistym (bez mleka)* 300 ml (GLU PSZ, SEL)	Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy (bez mleka)* 80 ml (GLU PSZ) Ziemniaki gotowane 180 g Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g Jarzynowa z zacierką (bez mleka)* 300 ml (GLU PSZ, SEL)	Pierogi ukraińskie * 300 g (GLU PSZ, MLE) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g Jarzynowa z zacierką (bez mleka)* 300 ml (GLU PSZ, SEL)	Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy (bez glutenu, bez mleka)* 80 ml Ziemniaki gotowane 180 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g Jarzynowa z ziemniakami (bez glutenu, bez mleka)* 300 ml (SEL)
	PD					Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt (GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ.)		Gruszka 150 g	Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt (GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ.)	Gruszka 150 g
	Kolejka	Chleb bezglutenowy 120 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasztet z soczewicy * 50 g (GLU PSZ, JAJ) Schab gotowany 40 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z tofu, brokula i szpinaku 90 g (SOJ) Twarożek 90 g (MLE) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Schab gotowany (bez soli) 40 g Twaróg półtłusty 90 g (MLE) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Pasztet z soczewicy * 50 g (GLU PSZ, JAJ) Pasta z tofu, brokula i szpinaku 100 g (SOJ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g					
PN	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Wafle ryżowe 20 g	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Biskopiy 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JEJCZ)	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE)	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Wafle ryżowe 20 g						
	Wartość energetyczna: 2093.73 kcal; Białko ogółem: 95.82 g; Tłuszcz: 68.33 g; Kw. tł. nasy.: 24.75 g; Węglowodany ogółem: 281.34 g; W tym cukry: 44.36 g; Błonnik pok.: 28.43 g; Sól: 3.54 g;	Wartość energetyczna: 2592.59 kcal; Białko ogółem: 121.69 g; Tłuszcz: 92.28 g; Kw. tł. nasy.: 32.26 g; Węglowodany ogółem: 336.09 g; W tym cukry: 74.67 g; Błonnik pok.: 20.87 g; Sól: 7.01 g;	Wartość energetyczna: 2164.09 kcal; Białko ogółem: 124.40 g; Tłuszcz: 58.38 g; Kw. tł. nasy.: 27.53 g; Węglowodany ogółem: 298.21 g; W tym cukry: 61.13 g; Błonnik pok.: 24.88 g; Sól: 4.72 g;	Wartość energetyczna: 2440.29 kcal; Białko ogółem: 71.59 g; Tłuszcz: 90.26 g; Kw. tł. nasy.: 11.76 g; Węglowodany ogółem: 348.45 g; W tym cukry: 49.25 g; Błonnik pok.: 38.64 g; Sól: 8.94 g;	Wartość energetyczna: 729.74 kcal; Białko ogółem: 45.30 g; Tłuszcz: 17.82 g; Kw. tł. nasy.: 2.52 g; Węglowodany ogółem: 98.17 g; W tym cukry: 24.16 g; Błonnik pok.: 17.25 g; Sól: 2.50 g;	Wartość energetyczna: 693.20 kcal; Białko ogółem: 45.51 g; Tłuszcz: 18.55 g; Kw. tł. nasy.: 2.50 g; Węglowodany ogółem: 87.34 g; W tym cukry: 12.61 g; Błonnik pok.: 16.79 g; Sól: 2.75 g;	Wartość energetyczna: 662.69 kcal; Białko ogółem: 40.99 g; Tłuszcz: 7.89 g; Kw. tł. nasy.: 1.04 g; Węglowodany ogółem: 114.40 g; W tym cukry: 38.87 g; Błonnik pok.: 15.80 g; Sól: 1.82 g;	Wartość energetyczna: 1017.07 kcal; Białko ogółem: 30.61 g; Tłuszcz: 41.44 g; Kw. tł. nasy.: 13.53 g; Węglowodany ogółem: 131.39 g; W tym cukry: 25.37 g; Błonnik pok.: 16.61 g; Sól: 1.89 g;	Wartość energetyczna: 686.50 kcal; Białko ogółem: 41.75 g; Tłuszcz: 9.22 g; Kw. tł. nasy.: 1.05 g; Węglowodany ogółem: 116.95 g; W tym cukry: 36.65 g; Błonnik pok.: 15.58 g; Sól: 2.35 g;	

	W-wa- WOL GL Bezglutenowa	W-wa- WOL Rozdrobniona/Mielona	W-wa- WOL Bezsolna	W-wa- WOL Wegańska	W-wa- WOL ŚCZP Podstawowa	W-wa- WOL ŚCZP Cukrzycowa	W-wa- WOL ŚCZP Bezmleczna	W-wa- WOL ŚCZP Wegetariańska	W-wa- WOL ŚCZP Bezglutenowa
2025-11-19 środa	Śniadanie	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE) Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Serek a'ta homogenizowany 90 g (MLE) Pasta z groszku zielonego b/ml 100 g Jabłko 150 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Serek a'ta homogenizowany 90 g (MLE) Mielona Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Cukier 5 g	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Serek a'ta homogenizowany 90 g (MLE) Schab gotowany (bez soli) 40 g Jabłko pieczone 150 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Platki owsiane na napoju sojowym 300 ml (SOJ, GLU OW) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytni razowy 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Pasta z groszku zielonego b/ml 100 g Hummus 50 g (SEZ) Jabłko 150 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g				
	II SN								
	Obiad	Ziemniaczana *(bez glutenu, bez mleka) 400 ml (SEL) Pieczeń rzymska wieprzowa (bez glutenu) 100 g (JAJ) Sos jarzynowy* (bez glutenu) 80 ml (SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL) Mięso wieprzowe mielone w sosie w 120 g (GLU PSZ) Ziemniaki gotowane puree 180 g (MLE) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL)	Ziemniaczana *(bez mleka, bez soli) 400 ml (GLU PSZ, SEL) Kaszotto jaglane z soczewicą* 300 g 100 g (GLU PSZ, JAJ) Sos jarzynowy* (bez soli) 80 ml (GLU PSZ, SEL) Kasza jęczmienna/sypko (bez soli) 180 g (GLU PSZ, SEL) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 200 g Cukinia pieczona z olejem (bez soli)* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL) Kaszotto jaglane z soczewicą* 300 g 100 g (GLU PSZ, JAJ) Sos jarzynowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JECZ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g Kapuśniak z kapusty kiszzonej * 300 ml (GLU PSZ, SEL, GOR)	Pieczeń rzymskawieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ) Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JECZ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Kapuśniak z kapusty kiszzonej * 300 ml (GLU PSZ, SEL, GOR)	Pieczeń rzymskawieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ) Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JECZ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g Ziemniaczana *(bez mleka) 300 ml (GLU PSZ, SEL)	Kaszotto jaglane z soczewicą* 300 g (SEL) Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g Ziemniaczana *(bez mleka) 300 ml (GLU PSZ, SEL)	Pieczeń rzymskawieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ) Sos jarzynowy* (bez glutenu) 80 ml (SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g Ziemniaczana *(bez glutenu, bez mleka) 300 ml (SEL)
	PD				Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02)	Ciasto drożdżowe b/c 50 g (GLU PSZ, JAJ)	Wafle ryżowe 30 g	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02)	Wafle ryżowe 30 g
Kolejacja	Chleb bezglutenowy 120 g (SEZ, może zawierać: ORZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (RYB, SEL) Paszтетsojowy z pomidorami 50 g (SOJ, GOR) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Mielona Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną, 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (RYB, SEL) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* (bez soli) 100 g (RYB, SEL) Dżem 25 g 1 szt Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytni razowy 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Tofu 50 g (SOJ) Pasta warzywna* 100 g (SEL) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g					
		Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (MLE)		Napój owsiany bez cukru 0,33l 1 szt (GLU OW, może zawierać: SOJ, ORZ)					
PN									
	Wartość energetyczna: 2258.49 kcal; Białko ogółem: 79.61 g; Tłuszcz: 81.44 g; Kw. tł. nasy.: 26.54 g; Węglowodany ogółem: 311.22 g; W tym cukry: 47.35 g; Błonnik pok.: 36.41 g; Sól: 5.31 g;	Wartość energetyczna: 2613.69 kcal; Białko ogółem: 126.12 g; Tłuszcz: 81.54 g; Kw. tł. nasy.: 32.55 g; Węglowodany ogółem: 353.34 g; W tym cukry: 47.52 g; Błonnik pok.: 21.16 g; Sól: 8.13 g;	Wartość energetyczna: 2471.42 kcal; Białko ogółem: 113.37 g; Tłuszcz: 68.66 g; Kw. tł. nasy.: 30.69 g; Węglowodany ogółem: 362.06 g; W tym cukry: 64.80 g; Błonnik pok.: 26.33 g; Sól: 5.62 g;	Wartość energetyczna: 2293.44 kcal; Białko ogółem: 64.38 g; Tłuszcz: 76.09 g; Kw. tł. nasy.: 16.38 g; Węglowodany ogółem: 355.40 g; W tym cukry: 61.35 g; Błonnik pok.: 43.25 g; Sól: 9.28 g;	Wartość energetyczna: 1099.23 kcal; Białko ogółem: 43.46 g; Tłuszcz: 34.46 g; Kw. tł. nasy.: 7.68 g; Węglowodany ogółem: 160.04 g; W tym cukry: 21.83 g; Błonnik pok.: 15.91 g; Sól: 2.94 g;	Wartość energetyczna: 1086.58 kcal; Białko ogółem: 42.19 g; Tłuszcz: 26.55 g; Kw. tł. nasy.: 7.01 g; Węglowodany ogółem: 148.27 g; W tym cukry: 13.16 g; Błonnik pok.: 17.00 g; Sól: 2.83 g;	Wartość energetyczna: 935.03 kcal; Białko ogółem: 38.48 g; Tłuszcz: 18.25 g; Kw. tł. nasy.: 4.90 g; Węglowodany ogółem: 161.70 g; W tym cukry: 22.65 g; Błonnik pok.: 17.43 g; Sól: 1.90 g;	Wartość energetyczna: 860.29 kcal; Białko ogółem: 24.06 g; Tłuszcz: 15.18 g; Kw. tł. nasy.: 2.61 g; Węglowodany ogółem: 165.52 g; W tym cukry: 24.80 g; Błonnik pok.: 19.24 g; Sól: 2.27 g;	Wartość energetyczna: 857.86 kcal; Białko ogółem: 36.61 g; Tłuszcz: 15.99 g; Kw. tł. nasy.: 4.58 g; Węglowodany ogółem: 148.99 g; W tym cukry: 22.91 g; Błonnik pok.: 16.34 g; Sól: 1.93 g;

	W-wa- WOL GL Bezglutenowa	W-wa- WOL Rozdrobniona/Mielona	W-wa- WOL Bezsolna	W-wa- WOL Wegańska	W-wa- WOL ŚCZP Podstawowa	W-wa- WOL ŚCZP Cukrzycowa	W-wa- WOL ŚCZP Bezmleczna	W-wa- WOL ŚCZP Wegetariańska	W-wa- WOL ŚCZP Bezglutenowa	
2025-11-20 czwartek	Śniadanie	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE) Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Filet z kurczaka gotowany 40 g Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g (MLE) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) mielona Pierś gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Twarożek 100 g (MLE) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Filet z kurczaka gotowany (bez soli) 40 g Pasta z twarogu z natką pietruszki (bez soli) 100 g (MLE) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Kasza manna na napoju sojowym 300 ml (GLU PSZ, SOJ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 20 g(GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Paszтетsojowy z pomidorami 50 g (SOJ, GOR.) Paprykarz warzywny 100 g (SEL) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g					
	II ŚN									
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami *(bez glutenu, bez mleka) 400 ml (SEL) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos pomidorowy (bez glutenu) 80 ml Ziemniaki gotowane 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL) Mieso wieprzowe mielone w sosie w/ 120 g (GLU PSZ) Ziemniaki gotowane puree 180 g (MLE) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Szpinakowa z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL)	Szpinakowa z ziemniakami *(bez mleka, bez soli) 400 ml (GLU PSZ, SEL) Szynkawieprzowa gotowana (bez soli) 80 g Sos pomidorowy (bez soli) 80 ml (GLU PSZ) Makaron (bez soli) 180 g (GLU PSZ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* (bez soli) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL) Makaron wegetariański z ciecierzycą 300 g (GLU PSZ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g Szpinakowa z ziemniakami *(bez mleka) 300 ml (GLU PSZ, SEL)	Makaron 180 g (GLU PSZ) Sos boloński z mięsa wieprz łop* 200 g (GLU PSZ, SEL) Makaronpełnoziarnisty 180 g (GLU PSZ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Surówka z rzodkwi białej i jabłka 100 g (MLE) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g Szpinakowa z ziemniakami * 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL)	Sos boloński z mięsa wieprz łop* 200 g (GLU PSZ, SEL) Makaron 180 g (GLU PSZ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g Szpinakowa z ziemniakami *(bez mleka) 300 ml (GLU PSZ, SEL)	Sos boloński z mięsa wieprz łop* 200 g (GLU PSZ, SEL) Makaron 180 g (GLU PSZ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g Szpinakowa z ziemniakami *(bez mleka) 300 ml (GLU PSZ, SEL)	Makaron wegetariański z ciecierzycą 300 g (GLU PSZ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g Szpinakowa z ziemniakami * 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL)	Szpinakowa z ziemniakami *(bez glutenu, bez mleka) 300 ml (SEL) Szynkawieprzowa gotowana 80 g Sos pomidorowy (bez glutenu) 80 ml Ziemniaki gotowane 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD					Banan 150 g	Jabłko 150 g	Banan 150 g		
	Kolacja	Chleb bezglutenowy 120 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Paszтет z fasoli* 80 g (JAJ) Ser żółty 50 g (MLE) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) mielona Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pasta z warzyw i szynki drobiowej 100 g (SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ.) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Schab gotowany (bez soli) 60 g Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytni razowy 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Hummus 50 g (SEZ) Paszтет z fasoli* 50 g (GLU PSZ, JAJ) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g					
PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SOZ)		Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt						
	Wartość energetyczna: 2268.74 kcal; Białko ogółem: 108.35 g; Tłuszcz: 82.19 g; Kw. tł. nasy.: 37.72 g; Węglowodany ogółem: 279.29 g; W tym cukry: 43.60 g; Błonnik pok.: 27.51 g; Sól: 3.73 g;	Wartość energetyczna: 2614.24 kcal; Białko ogółem: 129.38 g; Tłuszcz: 84.67 g; Kw. tł. nasy.: 32.74 g; Węglowodany ogółem: 339.60 g; W tym cukry: 40.71 g; Błonnik pok.: 19.31 g; Sól: 8.35 g;	Wartość energetyczna: 2379.33 kcal; Białko ogółem: 128.42 g; Tłuszcz: 60.86 g; Kw. tł. nasy.: 29.07 g; Węglowodany ogółem: 333.43 g; W tym cukry: 37.94 g; Błonnik pok.: 16.93 g; Sól: 4.28 g;	Wartość energetyczna: 2288.73 kcal; Białko ogółem: 67.27 g; Tłuszcz: 75.64 g; Kw. tł. nasy.: 16.33 g; Węglowodany ogółem: 342.33 g; W tym cukry: 43.84 g; Błonnik pok.: 30.21 g; Sól: 6.70 g;	Wartość energetyczna: 939.38 kcal; Białko ogółem: 37.31 g; Tłuszcz: 21.11 g; Kw. tł. nasy.: 5.35 g; Węglowodany ogółem: 155.49 g; W tym cukry: 50.07 g; Błonnik pok.: 13.55 g; Sól: 0.98 g;	Wartość energetyczna: 796.30 kcal; Białko ogółem: 37.76 g; Tłuszcz: 19.37 g; Kw. tł. nasy.: 4.14 g; Węglowodany ogółem: 116.48 g; W tym cukry: 24.34 g; Błonnik pok.: 14.03 g; Sól: 1.09 g;	Wartość energetyczna: 916.06 kcal; Białko ogółem: 38.15 g; Tłuszcz: 18.86 g; Kw. tł. nasy.: 4.19 g; Węglowodany ogółem: 150.61 g; W tym cukry: 47.06 g; Błonnik pok.: 10.27 g; Sól: 0.97 g;	Wartość energetyczna: 739.58 kcal; Białko ogółem: 24.54 g; Tłuszcz: 5.91 g; Kw. tł. nasy.: 1.12 g; Węglowodany ogółem: 148.20 g; W tym cukry: 44.18 g; Błonnik pok.: 9.83 g; Sól: 0.91 g;	Wartość energetyczna: 695.16 kcal; Białko ogółem: 39.78 g; Tłuszcz: 8.34 g; Kw. tł. nasy.: 3.07 g; Węglowodany ogółem: 117.54 g; W tym cukry: 33.47 g; Błonnik pok.: 10.10 g; Sól: 1.53 g;	

	W-wa- WOL GL Bezglutenowa	W-wa- WOL Rozdrobniona/Mielona	W-wa- WOL Bezsolna	W-wa- WOL Wegańska	W-wa- WOL ŚCZP Podstawowa	W-wa- WOL ŚCZP Cukrzycowa	W-wa- WOL ŚCZP Bezmleczna	W-wa- WOL ŚCZP Wegetariańska	W-wa- WOL ŚCZP Bezglutenowa	
2025-11-21 piątek	Śniadanie	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE) Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twarożek 100 g (MLE) Dżem 25 g 1 szt Schab gotowany 40 g Banan 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Mielona Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ) Twarożek 100 g (MLE) Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twarożek 100 g (MLE) Dżem 25 g 1 szt Schab gotowany (bez soli) 40 g Banan 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Kasza manna na napoju sojowym 300 ml (GLU PSZ, SOJ) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Tofu 50 g (SOJ) Pasta z brokuła * 100 g Banan 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g					
	II ŚN									
	Obiad	Ryżowa (bez mleka)* 400 ml (SEL, PSZ, JAJ, RYB.) Ryba pieczona (Miruna) 100 g Sos pomidorowy (bez glutenu) 80 ml Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty kiszonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (SEL, GLU JECZ.) Pulpet rybny (Miruna) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ) Ziemniaki gotowane puree 180 g (MLE) Warzywa po grecku* 200 g (GLU PSZ, SEL) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (SEL, GLU JECZ.)	Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka, bez soli)* 400 ml (SEL, GLU JECZ.) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (RYB.) Sos pomidorowy (bez soli) 80 ml (RYB.) Ziemniaki gotowane (bez soli) 180 g Warzywa po grecku* (bez soli) 200 g (GLU PSZ, SEL) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (SEL, GLU JECZ.) Kotlety sojowe 100 g (SOJ) Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty kiszonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ryba w cieście 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty kiszonej z olejem b/c 100 g Warzywa po grecku* 100 g (GLU PSZ, SEL) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)* 300 ml (SEL, GLU JECZ.)	Ryba pieczona (Miruna) 100 g (RYB.) Ziemniaki gotowane 180 g Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ) Surówka z kapusty kiszonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)* 300 ml (SEL, GLU JECZ.)	Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)* 300 ml (SEL, GLU JECZ.) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (RYB.) Ziemniaki gotowane 180 g Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ) Surówka z kapusty kiszonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g	Knedle z truskawkami* 300 g (GLU PSZ) Sos jogurtowy naturalny 80 g (MLE) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)* 300 ml (SEL, GLU JECZ.)	Ryba pieczona (Miruna) 100 g (RYB.) Sos pomidorowy (bez glutenu) 80 ml Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty kiszonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g Ryżowa (bez mleka)* 300 ml (SEL)
	PD					Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (MLE)	Budyń o smaku waniliowym b/c 200 ml (MLE)	Jabłko 150 g	Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (MLE)	
	Kolacja	Chleb bezglutenowy 120 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g (JAJ, MLE) Schab gotowany 40 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Sałata zielona 20 g Cukier 5 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) mielona Płat szynkowy - produkt wędzony wędzony parzony z dodatną wodą 40 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.) Pasta z jaj 100 g (JAJ, MLE) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Schab gotowany (bez soli) 40 g Pasta z jaj z koperkiem -dieta (bez soli) 100 g (JAJ, MLE) Pomidor 100 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Pasta z groszku zielonego b/ml 100 g Pasta z soczewicy czerwonej 100 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g					
PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE)			Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ.)						
	Wartość energetyczna: 2261.20 kcal; Białko ogółem: 107.31 g; Tłuszcz: 82.57 g; Kw. tł. nasy.: 30.21 g; Węglowodany ogółem: 276.94 g; W tym cukry: 71.60 g; Błonnik pok.: 22.94 g; Sól: 4.31 g;	Wartość energetyczna: 2519.52 kcal; Białko ogółem: 123.89 g; Tłuszcz: 74.03 g; Kw. tł. nasy.: 34.20 g; Węglowodany ogółem: 351.24 g; W tym cukry: 70.37 g; Błonnik pok.: 22.63 g; Sól: 8.04 g;	Wartość energetyczna: 2491.29 kcal; Białko ogółem: 131.21 g; Tłuszcz: 72.04 g; Kw. tł. nasy.: 33.61 g; Węglowodany ogółem: 340.98 g; W tym cukry: 96.24 g; Błonnik pok.: 24.16 g; Sól: 4.98 g;	Wartość energetyczna: 2392.40 kcal; Białko ogółem: 86.49 g; Tłuszcz: 70.56 g; Kw. tł. nasy.: 15.39 g; Węglowodany ogółem: 366.42 g; W tym cukry: 55.65 g; Błonnik pok.: 49.95 g; Sól: 8.30 g;	Wartość energetyczna: 1049.83 kcal; Białko ogółem: 40.40 g; Tłuszcz: 36.84 g; Kw. tł. nasy.: 5.14 g; Węglowodany ogółem: 145.48 g; W tym cukry: 44.96 g; Błonnik pok.: 12.75 g; Sól: 2.20 g;	Wartość energetyczna: 765.34 kcal; Białko ogółem: 40.14 g; Tłuszcz: 21.17 g; Kw. tł. nasy.: 3.63 g; Węglowodany ogółem: 108.85 g; W tym cukry: 24.82 g; Błonnik pok.: 11.55 g; Sól: 3.06 g;	Wartość energetyczna: 705.44 kcal; Białko ogółem: 34.07 g; Tłuszcz: 17.74 g; Kw. tł. nasy.: 1.30 g; Węglowodany ogółem: 109.08 g; W tym cukry: 31.00 g; Błonnik pok.: 14.51 g; Sól: 2.84 g;	Wartość energetyczna: 858.26 kcal; Białko ogółem: 16.15 g; Tłuszcz: 9.33 g; Kw. tł. nasy.: 3.60 g; Węglowodany ogółem: 185.37 g; W tym cukry: 41.06 g; Błonnik pok.: 3.56 g; Sól: 1.66 g;	Wartość energetyczna: 816.52 kcal; Białko ogółem: 39.38 g; Tłuszcz: 20.98 g; Kw. tł. nasy.: 3.60 g; Węglowodany ogółem: 122.22 g; W tym cukry: 41.26 g; Błonnik pok.: 10.40 g; Sól: 3.05 g;	

		W-wa- WOL GL Bezglutenowa	W-wa- WOL Rozdrobniona/Mielona	W-wa- WOL Bezsolna	W-wa- WOL Wegańska	W-wa- WOL ŚCZP Podstawowa	W-wa- WOL ŚCZP Cukrzycowa	W-wa- WOL ŚCZP Bezmleczna	W-wa- WOL ŚCZP Wegetariańska	W-wa- WOL ŚCZP Bezglutenowa	
2025-11-22 sobota	Śniadanie	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE) Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE) Ser żółty 40 g (MLE) Serek ziarnisty naturalny 90 g (MLE) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE) mielona Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,) Serek ziarnisty naturalny 90 g (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,) Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE) Schab gotowany (bez soli) 60 g Miód (25g) 1 szt Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW,) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb żytni razowy 20 g(GLU PSZ, GLU ŻYT,) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Pasta z fasoli konserwowej i natki pietruszki 100 g Dżem 25 g 1 szt Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g						
	II ŚN										
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami (bez glutenu, bez mleka) 400 ml (SEL) Potrawka drobiowa z warzywami (bez glutenu)* 200 g (SEL) Ryż na sypko 180 g Surówka z marchwi z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Mięso drobiowe mielone w sosie w 120 g (GLU PSZ,) Ziemniaki gotowane puree 180 g (MLE) Buraczki gotowane b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL)	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka, bez soli)* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Potrawka drobiowa z warzywami (bez soli)* 200 g (GLU PSZ, SEL) Ryż na sypko (bez soli) 180 g Buraczki gotowane b/c (bez soli) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Ryż na sypko 200 g Gulasz sojowy z warzywami* 200 g (SOJ, SEL) Surówka z marchwi z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml						
	PD										
	Kolacja	Chleb bezglutenowy 120 g (SEZ, może zawierać: ORZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE) Paszтет sojowy z pomidorami 100 g (SOJ, GOR,) Filet z kurczaka gotowany 40 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) mielona Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,) Twaróg półtłusty 90 g (MLE) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twaróg półtłusty 90 g (MLE) Dżem 25 g 1 szt Brzoskwinie w syropie 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb żytni razowy 20 g(GLU PSZ, GLU ŻYT,) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Paprykarz warzywny 100 g (SEL) Sałatka z soczewicy,pomidora i ogórka kiszzonego 100 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g						
PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt										
		Wartość energetyczna: 2265.25 kcal; Białko ogółem: 81.48 g; Tłuszcz: 97.46 g; Kw. tł. nasy.: 34.51 g; Węglowodany ogółem: 271.67 g; W tym cukry: 29.22 g; Błonnik pok.: 28.84 g; Sól: 8.41 g;	Wartość energetyczna: 2495.28 kcal; Białko ogółem: 126.25 g; Tłuszcz: 74.39 g; Kw. tł. nasy.: 33.04 g; Węglowodany ogółem: 339.73 g; W tym cukry: 60.47 g; Błonnik pok.: 20.24 g; Sól: 10.56 g;	Wartość energetyczna: 2030.26 kcal; Białko ogółem: 91.33 g; Tłuszcz: 47.92 g; Kw. tł. nasy.: 23.46 g; Węglowodany ogółem: 319.18 g; W tym cukry: 56.23 g; Błonnik pok.: 20.67 g; Sól: 7.23 g;	Wartość energetyczna: 2328.07 kcal; Białko ogółem: 87.38 g; Tłuszcz: 56.71 g; Kw. tł. nasy.: 11.10 g; Węglowodany ogółem: 374.45 g; W tym cukry: 52.75 g; Błonnik pok.: 40.52 g; Sól: 10.12 g;						

		W-wa- WOL GL Bezglutenowa	W-wa- WOL Rozdrobniona/Mielona	W-wa- WOL Bezsolna	W-wa- WOL Wegańska	W-wa- WOL ŚCZP Podstawowa	W-wa- WOL ŚCZP Cukrzycowa	W-wa- WOL ŚCZP Bezmleczna	W-wa- WOL ŚCZP Wegetariańska	W-wa- WOL ŚCZP Bezglutenowa	
2025-11-23 niedziela	Śniadanie	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE) Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Hummus 100 g (SEZ) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) mielona Płat szynkowy - produkt wędzony wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR) Pasta z jaj 100 g (JAJ, MLE) Kakao z mlekiem b/c 300 ml (MLE) Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Schab gotowany (bez soli) 40 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytni razowy 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Hummus 50 g (SEZ) Pasta z groszku zielonego b/ml 100 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Kakao z napojem sojowym b/c 300 ml (SOJ) Cukier 5 g						
	II ŚN										
	Obiad	Pomidorowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (SEL) Pulpet wieprzowy (bez glutenu) 100 g (JAJ) Sos własny (bez glutenu) 80 ml Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pomidorowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Mięso wieprzowe mielone w sosie wł 120 g (GLU PSZ) Ziemniaki gotowane puree 180 g (MLE) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Pomidorowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL)	Pomidorowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, JAJ, SEL) Pulpet wieprzowy (bez soli) 100 g (GLU PSZ, JAJ) Sos własny (bez soli) 80 ml (GLU PSZ) Ziemniaki gotowane (bez soli) 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem (bez soli)* 200 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pomidorowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Kotlety z soczewicy () 100 g (GLU PSZ, JAJ) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml						
	PD										
	Kolacja	Chleb bezglutenowy 120 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Serek a'la homogenizowany 90 g (MLE) Filet z kurczaka gotowany 40 g Banan 150 g Mix salat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Serek a'la homogenizowany 90 g (MLE) Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Serek a'la homogenizowany 90 g (MLE) Dżem 25 g 1 szt Banan 150 g Mix salat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytni razowy 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Pasta z soczewicy czerwonej 100 g Tofu 50 g (SOJ) Banan 150 g Mix salat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g						
PN	Chleb bezglutenowy 50 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Ser żółty 30 g (MLE) Salata zielona 10 g	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2)			Wafle ryżowe 30 g						
	Wartość energetyczna: 2613.19 kcal; Białko ogółem: 101.54 g; Tłuszcz: 115.58 g; Kw. tł. nasy.: 38.72 g; Węglowodany ogółem: 292.98 g; W tym cukry: 56.45 g; Błonnik pok.: 25.94 g; Sól: 4.48 g;	Wartość energetyczna: 2887.24 kcal; Białko ogółem: 132.99 g; Tłuszcz: 102.63 g; Kw. tł. nasy.: 39.64 g; Węglowodany ogółem: 365.27 g; W tym cukry: 76.56 g; Błonnik pok.: 21.51 g; Sól: 7.15 g;	Wartość energetyczna: 2306.04 kcal; Białko ogółem: 97.09 g; Tłuszcz: 72.70 g; Kw. tł. nasy.: 28.53 g; Węglowodany ogółem: 328.09 g; W tym cukry: 71.37 g; Błonnik pok.: 25.77 g; Sól: 4.40 g;	Wartość energetyczna: 2535.14 kcal; Białko ogółem: 80.97 g; Tłuszcz: 86.44 g; Kw. tł. nasy.: 12.31 g; Węglowodany ogółem: 371.84 g; W tym cukry: 61.96 g; Błonnik pok.: 39.96 g; Sól: 6.86 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,