

		W-wa- WOL 1 Podstawowa	W-wa- WOL 2 Łatwostrawna	W-wa- WOL 3 Łatwostrawna z ogr.łuszczu	W-wa- WOL 4 Łatwostrawna z ogr.subst.pobudz.wydz.soku zołądkowego	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
2026-01-19 poniedziałek	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 20g (<u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Szyunka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szyunka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Szyunka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Płatki pszenne 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>) Szyunka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Serek homo. naturalny 90 g (<u>MLE</u>) Pomidor biskorki 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Płatki pszenne 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>) Szyunka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Serek homo. naturalny 90 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Szyunka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szyunka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</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, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Dżem 25 g 2 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Płatki pszenne 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, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Filet z kurczaka gotowany 40 g Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pasztet sojowy z pomidorami 50 g (<u>SOJ, GOR.</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g
	II/ŚN			Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	Chleb żytni razowy 50g (<u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Piersi gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>)	Chleb żytni razowy 50g (<u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Piersi gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Piersi gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>)			
	Obiad	Fasolowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kluski leniwe z serem 300g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, ORZ, GOR, SEZ.</u>) Sos jogurtowy naturalny 80 g (<u>MLE</u>) Pomarańcza 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Dyniowa z ziemniakami (bez mleka)*() 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kluski leniwe z serem 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, ORZ, GOR, SEZ.</u>) Sos jogurtowy naturalny 80 g (<u>MLE</u>) Banan 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Dyniowa z ziemniakami (bez mleka)*() 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ.</u>) Klopsik drobiowy z uździa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Fasolowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 180 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, ORZ, GOR, SEZ.</u>) Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z seleria i jabłka z olejem b/c 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Dyniowa z ziemniakami (bez mleka)*() 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kluski leniwe z serem 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, ORZ, GOR, SEZ.</u>) Sos jogurtowy naturalny 80 g (<u>MLE</u>) Banan 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Dyniowa z ziemniakami (bez mleka)*() 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kluski leniwe z serem 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, ORZ, GOR, SEZ.</u>) Sos jogurtowy naturalny 80 g (<u>MLE</u>) Banan 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Dyniowa z ziemniakami (bez mleka)*() 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kluski leniwe z serem 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, ORZ, GOR, SEZ.</u>) Sos jogurtowy naturalny 80 g (<u>MLE</u>) Banan 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Dyniowa z ziemniakami (bez mleka)*() 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Klopsik drobiowy z uździa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z seleria i jabłka z olejem b/c 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Fasolowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kluski leniwe z serem 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, ORZ, GOR, SEZ.</u>) Sos jogurtowy naturalny 80 g (<u>MLE</u>) Pomarańcza 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Kefir 2,0% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Chleb żytni razowy 50g (<u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szyunkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g	Kefir 2,0% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>)				
	Kolejka	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 20g (<u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szyunkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ.</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 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 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>) Szyunkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ.</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 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>) Szyunkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ.</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g (<u>MLE.</u>) Pomidor biskorki 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>) Szyunkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ.</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szyunkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ.</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g (<u>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>) Szyunkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ.</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 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>) Szyunkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 30 g (<u>SOJ.</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 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 20g (<u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	
	PN		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g	Chleb żytni razowy 70g (<u>GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		
		Wartość energetyczna: 2497.26 kcal; Białko ogółem: 107.94 g; Tłuszcz: 71.05 g; Kw. tł. nasy.: 34.05 g; Węglowodany ogółem: 365.29 g; W tym cukry: 81.50 g; Błonnik pok.: 23.71 g; Sól: 12.80 g;	Wartość energetyczna: 2510.40 kcal; Białko ogółem: 104.77 g; Tłuszcz: 65.97 g; Kw. tł. nasy.: 33.85 g; Węglowodany ogółem: 381.23 g; W tym cukry: 101.34 g; Błonnik pok.: 19.30 g; Sól: 10.61 g;	Wartość energetyczna: 2543.00 kcal; Białko ogółem: 114.15 g; Tłuszcz: 63.59 g; Kw. tł. nasy.: 32.31 g; Węglowodany ogółem: 384.87 g; W tym cukry: 102.45 g; Błonnik pok.: 17.58 g; Sól: 9.72 g;	Wartość energetyczna: 2671.61 kcal; Białko ogółem: 134.31 g; Tłuszcz: 77.68 g; Kw. tł. nasy.: 28.55 g; Węglowodany ogółem: 368.74 g; W tym cukry: 46.95 g; Błonnik pok.: 22.82 g; Sól: 7.87 g;	Wartość energetyczna: 2648.75 kcal; Białko ogółem: 128.21 g; Tłuszcz: 95.21 g; Kw. tł. nasy.: 38.69 g; Węglowodany ogółem: 324.22 g; W tym cukry: 21.61 g; Błonnik pok.: 27.91 g; Sól: 14.82 g;	Wartość energetyczna: 2777.52 kcal; Białko ogółem: 118.68 g; Tłuszcz: 74.16 g; Kw. tł. nasy.: 36.86 g; Węglowodany ogółem: 416.75 g; W tym cukry: 101.53 g; Błonnik pok.: 20.95 g; Sól: 12.13 g;	Wartość energetyczna: 2009.53 kcal; Białko ogółem: 59.57 g; Tłuszcz: 49.46 g; Kw. tł. nasy.: 25.07 g; Węglowodany ogółem: 339.92 g; W tym cukry: 101.42 g; Błonnik pok.: 16.91 g; Sól: 8.03 g;	Wartość energetyczna: 2156.97 kcal; Białko ogółem: 109.11 g; Tłuszcz: 57.84 g; Kw. tł. nasy.: 12.85 g; Węglowodany ogółem: 313.06 g; W tym cukry: 26.51 g; Błonnik pok.: 29.10 g; Sól: 10.35 g;	Wartość energetyczna: 2689.08 kcal; Białko ogółem: 105.81 g; Tłuszcz: 91.59 g; Kw. tł. nasy.: 42.17 g; Węglowodany ogółem: 370.11 g; W tym cukry: 81.03 g; Błonnik pok.: 25.11 g; Sól: 12.05 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. wydźz. 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
2026-01-20 wtorek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 20 g (<u>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>) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, PSZ, GLU ŻYT.</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 Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Serek a'la homogenizowany 90 g (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, PSZ</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 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>) Serek a'la homogenizowany 90 g (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, PSZ</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 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>) Serek a'la homogenizowany 90 g (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 150 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 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>) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, PSZ, GLU ŻYT.</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 Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Serek a'la homogenizowany 90 g (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 150 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>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Dżem 25 g 1 szt Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Kasza jaglana na napoju sojowym 300 ml (<u>SOJ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 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>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% 10 g Filet z kurczaka gotowany 40 g Hummus 50 g (<u>SEZ</u>) Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g Cukier 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 20 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Hummus 50 g (<u>SEZ</u>) Serek a'la homogenizowany 90 g (<u>MLE</u>) Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g
	II/ŚN				Biskopity b/mł 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>)	Chleb żytni razowy 50 g (<u>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>) Filet z kurczaka gotowany 30 g			
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Hache wieprzowo-warzywne* 200 g (<u>SEL.</u>) Ryz na sypko 180 g Surowka z kapusty białej z olejem b/c 100 g Buraczki gotowane b/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml		Brokułowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Hache wieprzowo-warzywne* 200 g (<u>SEL.</u>) Ryz na sypko 180 g Buraczki gotowane b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml		Ogórkowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Hache wieprzowo-warzywne* 200 g (<u>SEL.</u>) Ryz na sypko 180 g Surowka z kapusty białej z olejem b/c 200 g Buraczki gotowane b/c 300 ml	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Hache wieprzowo-warzywne* 200 g (<u>SEL.</u>) Ryz na sypko 180 g Buraczki gotowane b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kopytka ziemniaczane* 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos jarzynowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Hache wieprzowo-warzywne* 200 g (<u>SEL.</u>) Ryz na sypko 180 g Buraczki gotowane b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ogórkowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Risotto wegetariańskie* 300 g (<u>SEL.</u>) Sos meksykański z fasolą 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Buraczki gotowane b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD				Budyń o smaku waniliowym b/c 200 ml (<u>MLE</u>)	Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ</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 żytni razowy 20 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Twarożek 90 g (<u>MLE</u>) Szynkowa debowa 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 (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Twarożek 90 g (<u>MLE</u>) Szynkowa debowa 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 (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Twarożek 90 g (<u>MLE</u>) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor biskorki 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>) Twarożek 90 g (<u>MLE</u>) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Twarożek 90 g (<u>MLE</u>) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g 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>) Twarożek 90 g (<u>MLE</u>) Szynkowa debowa 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 (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Twarożek 90 g (<u>MLE</u>) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pasta z groszku zielonego b/mł 100 g 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>) Twarożek 90 g (<u>MLE</u>) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pasta z groszku zielonego b/mł 100 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>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Twarożek 90 g (<u>MLE</u>) Pasta z groszku zielonego b/mł 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g
	PN		Chalka 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)			Chleb żytni razowy 70 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% 5 g Hummus 50 g (<u>SEZ</u>) Sałata zielona 10 g	Chalka 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% 5 g Hummus 50 g (<u>SEZ</u>) Sałata zielona 10 g	Chalka 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 2533.96 kcal; Białko ogółem: 109.65 g; Tłuszcz: 88.65 g; Kw. tł. nasy.: 40.11 g; Węglowodany ogółem: 335.57 g; W tym cukry: 69.43 g; Błonnik pok.: 24.31 g; Sól: 9.34 g;	Wartość energetyczna: 2469.01 kcal; Białko ogółem: 114.49 g; Tłuszcz: 73.52 g; Kw. tł. nasy.: 32.13 g; Węglowodany ogółem: 347.58 g; W tym cukry: 75.72 g; Błonnik pok.: 23.95 g; Sól: 7.04 g;	Wartość energetyczna: 2490.36 kcal; Białko ogółem: 117.55 g; Tłuszcz: 73.74 g; Kw. tł. nasy.: 32.10 g; Węglowodany ogółem: 348.97 g; W tym cukry: 76.94 g; Błonnik pok.: 22.27 g; Sól: 6.31 g;	Wartość energetyczna: 2682.67 kcal; Białko ogółem: 124.53 g; Tłuszcz: 79.02 g; Kw. tł. nasy.: 34.36 g; Węglowodany ogółem: 375.65 g; W tym cukry: 77.86 g; Błonnik pok.: 17.54 g; Sól: 6.52 g;	Wartość energetyczna: 2827.09 kcal; Białko ogółem: 117.90 g; Tłuszcz: 127.13 g; Kw. tł. nasy.: 47.10 g; Węglowodany ogółem: 304.44 g; W tym cukry: 29.61 g; Błonnik pok.: 23.47 g; Sól: 14.29 g;	Wartość energetyczna: 2877.81 kcal; Białko ogółem: 133.46 g; Tłuszcz: 82.87 g; Kw. tł. nasy.: 37.53 g; Węglowodany ogółem: 410.32 g; W tym cukry: 100.75 g; Błonnik pok.: 25.64 g; Sól: 8.17 g;	Wartość energetyczna: 2202.65 kcal; Białko ogółem: 57.75 g; Tłuszcz: 50.04 g; Kw. tł. nasy.: 24.27 g; Węglowodany ogółem: 387.88 g; W tym cukry: 82.83 g; Błonnik pok.: 20.21 g; Sól: 5.18 g;	Wartość energetyczna: 2607.77 kcal; Białko ogółem: 100.25 g; Tłuszcz: 93.37 g; Kw. tł. nasy.: 15.91 g; Węglowodany ogółem: 353.30 g; W tym cukry: 53.97 g; Błonnik pok.: 33.11 g; Sól: 8.77 g;	Wartość energetyczna: 2475.84 kcal; Białko ogółem: 86.48 g; Tłuszcz: 78.54 g; Kw. tł. nasy.: 29.75 g; Węglowodany ogółem: 366.59 g; W tym cukry: 79.35 g; Błonnik pok.: 31.47 g; Sól: 8.02 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. wydźz. soku zołądkowego	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
2026-01-21 środa	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE .) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 20 g (GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE .) Platyzynkowy - produkt wiewprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.) Serek ziarnisty naturalny 90 g (MLE .) Papryka świeża 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 .) Masło extra 82% 15 g (MLE .) Platyzynkowy - produkt wiewprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.) Serek ziarnisty naturalny 90 g (MLE .) Pomidor biskórki 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 .) Platyzynkowy - produkt wiewprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.) Serek ziarnisty naturalny 90 g (MLE .) Pomidor biskórki 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 .) Platyzynkowy - produkt wiewprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.) Serek ziarnisty naturalny 90 g (MLE .) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE .) Chleb żytni razowy 100 g (GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE .) Platyzynkowy - produkt wiewprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.) Serek ziarnisty naturalny 90 g (MLE .) Papryka świeża 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 .) Platyzynkowy - produkt wiewprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.) Serek ziarnisty naturalny 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 .) Platyzynkowy - produkt wiewprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.) Dżem 25 g 2 szt 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 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ .) Masło extra 82% 15 g (MLE .) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ .) Schab gotowany 40 g Papryka świeża 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 20g (GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE .) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ .) Serek ziarnisty naturalny 90g (MLE .) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g
	II S/N				Biskopty b/ml 30 g (GLU PSZ, JAJ .)	Chleb żytni razowy 50 g (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 makaronem* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, SOJ .) Kotlet pozarski-drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ .) Ziemniaki gotowane 180 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c 100 g (SEL .) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL .) Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ .) Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE .) Ziemniaki gotowane 180 g Marchew gotowana z olejem* 200 g Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL .) Pulpet drobiowy 100 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 makaronem pełnoziarnistym (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL .) Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ .) Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE .) Ziemniaki gotowane 180 g Marchew gotowana z olejem* 200 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g (SEL .) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL .) Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ .) Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE .) Ziemniaki gotowane 180 g Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL .) Pulpet drobiowy 50 g (GLU PSZ, JAJ .) Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE .) Ziemniaki gotowane 180 g Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL .) Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ .) Sos pietruszkowy (bez mleka)* 80 ml (GLU PSZ, MLE .) Ziemniaki gotowane 180 g Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL .) Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ .) Sos pietruszkowy (bez mleka)* 80 ml (GLU PSZ, MLE .) Ziemniaki gotowane 180 g Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pieczarkowa z makaronem* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, SOJ .) Kotlety z ciecierzycy 100 g (GLU PSZ, JAJ .) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g (SEL .) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Jabko pieczone 150 g	Chleb żytni razowy 50 g (GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE .) Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (MLE .)				
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 20 g (GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE .) Pasztet ryбно-warzywny (Morszczuk) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) 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.) Ogórek kiszony 80 g Mix sałat 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 .) Pasztet ryбно-warzywny (Morszczuk) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) 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.) Ogórek kiszony 80 g Mix sałat 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 .) Pasztet ryбно-warzywny (Morszczuk) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) 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.) Banan 150 g Mix sałat 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 .) Twardy półtłusty 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	Chleb żytni razowy 100 g (GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE .) Pasztet ryбно-warzywny (Morszczuk) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) 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.) Ogórek kiszony 80 g Mix sałat 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 .) Pasztet ryбно-warzywny (Morszczuk) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) 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.) Banan 150 g Mix sałat 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 .) Pasztet ryбно-warzywny (Morszczuk) 50 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Dżem 25 g 1 szt Banan 150 g Mix sałat 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 .) Pasztet ryбно-warzywny (Morszczuk) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Filet z kurczaka gotowany 40 g Ogórek kiszony 80 g Mix sałat 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 ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE .) Pasztet sojowy z pomidorami 100 g (SOJ, GOR.) Ser żółty 50 g (MLE .) Ogórek kiszony 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g
	PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt				Chleb żytni razowy 70 g (GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Hummus 50 g (SEZ .) Sałata zielona 10 g	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt			
		Wartość energetyczna: 2380.93 kcal; Białko ogółem: 112.80 g; Tłuszcz: 78.32 g; Kw. tł. nasy.: 30.04 g; Węglowodany ogółem: 315.03 g; W tym cukry: 57.42 g; Błonnik pok.: 25.52 g; Soli: 11.02 g;	Wartość energetyczna: 2288.06 kcal; Białko ogółem: 112.45 g; Tłuszcz: 59.72 g; Kw. tł. nasy.: 28.71 g; Węglowodany ogółem: 339.43 g; W tym cukry: 82.93 g; Błonnik pok.: 24.55 g; Soli: 8.75 g;	Wartość energetyczna: 2342.04 kcal; Białko ogółem: 112.58 g; Tłuszcz: 64.55 g; Kw. tł. nasy.: 28.95 g; Węglowodany ogółem: 339.43 g; W tym cukry: 89.30 g; Błonnik pok.: 24.58 g; Soli: 8.09 g;	Wartość energetyczna: 2295.03 kcal; Białko ogółem: 107.03 g; Tłuszcz: 65.92 g; Kw. tł. nasy.: 30.25 g; Węglowodany ogółem: 328.77 g; W tym cukry: 73.58 g; Błonnik pok.: 21.47 g; Soli: 7.01 g;	Wartość energetyczna: 2538.33 kcal; Białko ogółem: 121.48 g; Tłuszcz: 95.99 g; Kw. tł. nasy.: 35.67 g; Węglowodany ogółem: 298.44 g; W tym cukry: 22.11 g; Błonnik pok.: 17.42 g; Soli: 16.13 g;	Wartość energetyczna: 2646.46 kcal; Białko ogółem: 129.89 g; Tłuszcz: 73.10 g; Kw. tł. nasy.: 35.49 g; Węglowodany ogółem: 322.93 g; W tym cukry: 105.61 g; Błonnik pok.: 26.65 g; Soli: 9.88 g;	Wartość energetyczna: 1860.81 kcal; Białko ogółem: 61.20 g; Tłuszcz: 41.24 g; Kw. tł. nasy.: 20.20 g; Węglowodany ogółem: 324.28 g; W tym cukry: 98.26 g; Błonnik pok.: 22.88 g; Soli: 5.92 g;	Wartość energetyczna: 2115.54 kcal; Białko ogółem: 116.62 g; Tłuszcz: 55.87 g; Kw. tł. nasy.: 12.81 g; Węglowodany ogółem: 296.68 g; W tym cukry: 47.12 g; Błonnik pok.: 24.79 g; Soli: 8.90 g;	Wartość energetyczna: 2553.06 kcal; Białko ogółem: 85.70 g; Tłuszcz: 111.47 g; Kw. tł. nasy.: 38.75 g; Węglowodany ogółem: 308.15 g; W tym cukry: 57.74 g; Błonnik pok.: 32.03 g; Soli: 10.62 g;

		W-wa- WOL 1 Podstawowa	W-wa- WOL 2 Łatwostrawna	W-wa- WOL 3 Łatwostrawna z ogr.łuszczy	W-wa- WOL 4 Łatwostrawna z ogr.subst.pobudz.wydz.soku zolakdkowego	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	
2026-01-22 czwartek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLUOW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 20g (GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Ser topiony 50 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLUOW.) 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/la homogenizowany 90g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) 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, GLUOW.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek a/la homogenizowany 90g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) 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, GLUOW.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek a/la homogenizowany 90g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) 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 ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z soczewicy czerwonej 50 g	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE.) Chleb żytni razowy 100 g (GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLUOW.) 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/la homogenizowany 90g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) 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.) Serek a/la homogenizowany 50g (MLE.) Dzemi 25 g 2 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Płatki owsiane na napoju sojowym 300 ml (MLE, GLUOW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 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	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLUOW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 20g (GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Ser topiony 50 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g
	II Śni					Biszkopty b/mł 30g (GLU PSZ, JAJ.)	Chleb żytni razowy 50g (GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5g (MLE.) Pasta z soczewicy czerwonej 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g			
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Fasolka po bretońsku 300 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Ziemniaki gotowane 180 g Sałata szwedzka z olejem b/c 100 g (GOR.) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (SEL, GLU JECZ.) Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ.) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml					Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (SEL, GLU JECZ.) Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ.) Ziemniaki gotowane 180 g Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Pyzy ziemniaczane* 300 g Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ.) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (SEL, GLU JECZ.) Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ.) Sałata szwedzka z olejem b/c 200 g (GOR.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Fasolka po bretońsku wegetariańska 300 g (GLU PSZ.) Ziemniaki gotowane 180 g Sałata szwedzka z olejem b/c 200 g (GOR.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD					Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE.)	Chleb żytni razowy 50g (GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE.)			
	Kolacja	Makaron z kurczakiem i szpinakiem-dieta 300 g (GLU PSZ, MLE.) Mandarynka 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Makaron z kurczakiem i szpinakiem-dieta 300 g (GLU PSZ, MLE.) Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Makaron z kurczakiem i szpinakiem-dieta 300 g (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Makaron pełnoziarnisty z kurczakiem i szpinakiem-dieta 300 g (GLU PSZ, MLE.) Mandarynka 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Makaron z kurczakiem i szpinakiem-dieta 300 g (GLU PSZ, MLE.) Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb żytni razowy 70g (GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15g (MLE.) Piers gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Sałatką jarzynowa* dieta 50 g (MLE, SEL.) Miód (25g) 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Makaron z kurczakiem i szpinakiem-dieta 300 g (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15g (MLE.) Piers gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Sałatką jarzynowa* dieta 50 g (MLE, SEL.) Miód (25g) 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.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Piers gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Tutu 50 g (SOJ.) Sałatką jarzynowa z olejem* 80 g (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 20g (GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15g (MLE.) Tofu 50g (SOJ.) Pasta z soczewicy czerwonej 100 g Sałatką jarzynowa* 80 g (JAJ, MLE, SEL, GOR.) 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.)	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Chleb żytni razowy 70g (GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Piers gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 10 g	Chleb żytni razowy 70g (GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Piers gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 10 g	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (MLE.)	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (MLE.)	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (MLE.)	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (MLE.)	
		Wartość energetyczna: 2323.13 kcal; Białko ogółem: 93.44 g; Tłuszcz: 77.96 g; Kw. tł. nasy.: 29.33 g; Węglowodany ogółem: 327.58 g; W tym cukry: 54.68 g; Błonnik pok.: 32.59 g; Sól: 9.11 g;	Wartość energetyczna: 2192.70 kcal; Białko ogółem: 103.30 g; Tłuszcz: 67.42 g; Kw. tł. nasy.: 21.85 g; Węglowodany ogółem: 305.88 g; W tym cukry: 58.65 g; Błonnik pok.: 26.19 g; Sól: 5.04 g;	Wartość energetyczna: 2142.05 kcal; Białko ogółem: 98.67 g; Tłuszcz: 65.02 g; Kw. tł. nasy.: 19.93 g; Węglowodany ogółem: 304.43 g; W tym cukry: 74.15 g; Błonnik pok.: 25.91 g; Sól: 4.61 g;	Wartość energetyczna: 2253.88 kcal; Białko ogółem: 105.37 g; Tłuszcz: 70.08 g; Kw. tł. nasy.: 22.36 g; Węglowodany ogółem: 311.93 g; W tym cukry: 57.00 g; Błonnik pok.: 21.52 g; Sól: 4.76 g;	Wartość energetyczna: 2472.89 kcal; Białko ogółem: 115.61 g; Tłuszcz: 80.57 g; Kw. tł. nasy.: 26.95 g; Węglowodany ogółem: 327.00 g; W tym cukry: 37.33 g; Błonnik pok.: 27.94 g; Sól: 12.03 g;	Wartość energetyczna: 2654.86 kcal; Białko ogółem: 121.85 g; Tłuszcz: 76.91 g; Kw. tł. nasy.: 27.51 g; Węglowodany ogółem: 383.97 g; W tym cukry: 59.54 g; Błonnik pok.: 31.08 g; Sól: 7.24 g;	Wartość energetyczna: 1983.60 kcal; Białko ogółem: 47.88 g; Tłuszcz: 46.26 g; Kw. tł. nasy.: 19.73 g; Węglowodany ogółem: 295.67 g; W tym cukry: 62.46 g; Błonnik pok.: 16.45 g; Sól: 7.20 g;	Wartość energetyczna: 2232.04 kcal; Białko ogółem: 92.93 g; Tłuszcz: 81.25 g; Kw. tł. nasy.: 16.75 g; Węglowodany ogółem: 295.66 g; W tym cukry: 43.08 g; Błonnik pok.: 27.41 g; Sól: 8.65 g;	Wartość energetyczna: 2549.82 kcal; Białko ogółem: 92.36 g; Tłuszcz: 89.60 g; Kw. tł. nasy.: 36.06 g; Węglowodany ogółem: 306.66 g; W tym cukry: 42.99 g; Błonnik pok.: 38.56 g; Sól: 10.67 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. wydźz. soku zołądkowego	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
2026-01-23 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 20g (<u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasztet sojowy z pomidorami 50 g (<u>SOJ, GOR</u>) Twaróg półtłusty 90 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 1 szt Jabłko 150 g Mix салат 20 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 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wędzowana, wędzona, z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wędzowana, wędzona, z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ</u>) Twaróg półtłusty 90 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 1 szt Jabłko pieczone 150 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wędzowana, wędzona, z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wędzowana, wędzona, z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ</u>) Twaróg półtłusty 90 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 1 szt Jabłko pieczone 150 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 30 g (<u>SOJ</u>)	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wędzowana, wędzona, z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ</u>) Twaróg półtłusty 90 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Mix салат 20 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>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wędzowana, wędzona, z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ</u>) Twaróg półtłusty 90 g (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 150 g Mix салат 20 g Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Miod (25g) 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g Jabłko 150 g Mix салат 20 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>) Chleb żytni razowy 20g (<u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Schab gotowany 40 g Pasztet sojowy z pomidorami 50 g (<u>SOJ, GOR</u>) Jabłko 150 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g Dżem 25 g 1 szt	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 20g (<u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasztet sojowy z pomidorami 50 g (<u>SOJ, GOR</u>) Twaróg półtłusty 90 g (<u>MLE</u>) Jabłko 150 g Dżem 25 g 1 szt Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g
	I/S/N				Biskopity b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>)	Chleb żytni razowy 50g (<u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 30 g (<u>SOJ</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Schab gotowany 30 g			
	Obiad	Szpinakowa z zacierką * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryba w cieście 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Surowka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z zacierką *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ryba pieczona (Miruna) 100g (<u>RYB</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml			Szpinakowa z makaronem pełnoziarnistym (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ryba pieczona (Miruna) 100g (<u>RYB</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Surowka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z zacierką *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ryba pieczona (Miruna) 100g (<u>RYB</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z zacierką *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ryba pieczona (Miruna) 60 g (<u>RYB</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Surowka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z zacierką *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ryba pieczona (Miruna) 100g (<u>RYB</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Surowka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z zacierką * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Leczo wegetariańskie z ciecierzycą 300 g Ziemniaki gotowane 180 g Surowka z kapusy czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD				Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml (<u>MLE</u>)	Chleb żytni razowy 50g (<u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE</u>)	Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml (<u>MLE</u>)			
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 20g (<u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki- dieta 100 g (<u>JAJ, MLE</u>) Płat szynkowy - produkt wędzowany 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 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 natką pietruszki- dieta 100 g (<u>JAJ, MLE</u>) Płat szynkowy - produkt wędzowany 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 Cukier 5 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Płat szynkowy - produkt wędzowany wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadłalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Pomidor biskorki 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>) Płat szynkowy - produkt wędzowany wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadłalnej. 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 ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki- dieta 100 g (<u>JAJ, MLE</u>) Płat szynkowy - produkt wędzowany 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, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Płat szynkowy - produkt wędzowany wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki- 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, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Pasta z jaj z natką pietruszki- dieta (bez mleka) 100 g (<u>JAJ</u>) Filet z kurczaka gotowany 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 (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 20g (<u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki- dieta 100 g (<u>JAJ, MLE</u>) Serek Fromage 50 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 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 70g (<u>GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Salata zielona 10 g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt			
		Wartość energetyczna: 2474.30 kcal; Białko ogółem: 102.26 g; Tłuszcz: 97.41 g; Kw. tł. nasy.: 30.98 g; Węglowodany ogółem: 307.01 g; W tym cukry: 67.16 g; Błonnik pok.: 25.69 g; Sól: 10.01 g;	Wartość energetyczna: 2269.97 kcal; Białko ogółem: 113.19 g; Tłuszcz: 72.45 g; Kw. tł. nasy.: 29.13 g; Węglowodany ogółem: 301.98 g; W tym cukry: 69.26 g; Błonnik pok.: 24.72 g; Sól: 10.49 g;	Wartość energetyczna: 2171.12 kcal; Białko ogółem: 110.26 g; Tłuszcz: 63.02 g; Kw. tł. nasy.: 25.97 g; Węglowodany ogółem: 301.08 g; W tym cukry: 69.63 g; Błonnik pok.: 22.97 g; Sól: 9.97 g;	Wartość energetyczna: 2345.05 kcal; Białko ogółem: 115.42 g; Tłuszcz: 66.88 g; Kw. tł. nasy.: 28.14 g; Węglowodany ogółem: 327.56 g; W tym cukry: 77.92 g; Błonnik pok.: 18.38 g; Sól: 8.14 g;	Wartość energetyczna: 2378.05 kcal; Białko ogółem: 126.72 g; Tłuszcz: 86.11 g; Kw. tł. nasy.: 38.56 g; Węglowodany ogółem: 277.24 g; W tym cukry: 27.10 g; Błonnik pok.: 16.05 g; Sól: 14.01 g;	Wartość energetyczna: 2488.72 kcal; Białko ogółem: 128.67 g; Tłuszcz: 82.26 g; Kw. tł. nasy.: 35.04 g; Węglowodany ogółem: 318.73 g; W tym cukry: 77.54 g; Błonnik pok.: 25.51 g; Sól: 11.15 g;	Wartość energetyczna: 1742.58 kcal; Białko ogółem: 59.49 g; Tłuszcz: 52.15 g; Kw. tł. nasy.: 21.51 g; Węglowodany ogółem: 270.78 g; W tym cukry: 64.10 g; Błonnik pok.: 23.21 g; Sól: 6.85 g;	Wartość energetyczna: 2225.52 kcal; Białko ogółem: 105.62 g; Tłuszcz: 86.14 g; Kw. tł. nasy.: 15.66 g; Węglowodany ogółem: 266.97 g; W tym cukry: 52.77 g; Błonnik pok.: 25.31 g; Sól: 8.38 g;	Wartość energetyczna: 2421.88 kcal; Białko ogółem: 84.12 g; Tłuszcz: 94.85 g; Kw. tł. nasy.: 41.14 g; Węglowodany ogółem: 317.80 g; W tym cukry: 77.82 g; Błonnik pok.: 28.24 g; Sól: 9.19 g;

		W-wa- WOL 1 Podstawowa	W-wa- WOL 2 Łatwostrawna	W-wa- WOL 3 Łatwostrawna z ogr.łuszczy	W-wa- WOL 4 Łatwostrawna z ogr.subst.pobudz.wydz.soku zołądkowego	W-wa- WOL 6 Z ogriatlow przyswajalnych weglowodanów	W-wa- WOL 9 Bogatobiałkowa	W-wa- WOL 10 Niskobiałkowa	W-wa- WOL ML Bezmleczna	W-wa- WOL WE Vegetariańska
2026-01-24 sobota	Sniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 20g (<u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 90 g (<u>MLE.</u>) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonie niejadalnej. 40g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ.</u>) <u>SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Kawa z bżozowaz 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>) Serek homo. naturalny 90 g (<u>MLE.</u>) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonie niejadalnej. 40g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ.</u>) Serek homo. naturalny 90 g (<u>MLE.</u>) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonie niejadalnej. 40g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ.</u>) <u>SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Kawa z bżozowaz 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>) Serek homo. naturalny 90 g (<u>MLE.</u>) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonie niejadalnej. 40g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ.</u>) <u>SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor b/śkórki 80 g Sałata zielona 20 g Kawa z bżozowaz 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>) Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 90 g (<u>MLE.</u>) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonie niejadalnej. 40g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ.</u>) <u>SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Kawa z bżozowaz mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Cukier 5 g	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 90 g (<u>MLE.</u>) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonie niejadalnej. 40g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ.</u>) <u>SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Kawa z bżozowaz 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>) Serek homo. naturalny 90 g (<u>MLE.</u>) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonie niejadalnej. 40g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ.</u>) <u>SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa z bżozowaz 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>) Serek homo. naturalny 90 g (<u>MLE.</u>) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonie niejadalnej. 40g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ.</u>) <u>SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Kawa z bżozowaz mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Cukier 5 g	Kasza jaglana na napoju sojowym 300 ml (<u>SOJ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 90 g (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 80 g Kawa z bżozowaz mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 20g (<u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 90 g (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 80 g Kawa z bżozowaz mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Cukier 5 g
	II S/N				Biskopity b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z zieleni 50 g (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z zieleni 50 g (<u>MLE.</u>)			
	Obiad	Koperkowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Bigos z kapusty białej 300 g (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Banan 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL.</u>) Gulasz wieprzowy z warzywami- dieta 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL.</u>) Gulasz wieprzowy z warzywami- dieta 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Koperkowa z ryżem brązowym (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL.</u>) Gulasz wieprzowy z warzywami- dieta 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Koperkowa z ryżem brązowym (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL.</u>) Gulasz wieprzowy z warzywami- dieta 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL.</u>) Bigos z truskawkami * 300 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos jogurtowy z twarogiem z/c 100 g (<u>MLE.</u>) Mus z jabłek prażonych 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL.</u>) Bigos z kapusty białej 300 g (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Banan 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz sojowy z warzywami * 200 g (<u>SOJ.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Koperkowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz sojowy z warzywami * 200 g (<u>SOJ.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 200 g 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 ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</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 20g (<u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Paszтет z soczewicy * 100 g (<u>JAJ.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</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 Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Pasta z warzyw i szynki drobiowej 100 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 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 Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Pasta z warzyw i szynki drobiowej 100 g (<u>SEL.</u>) Pomidor b/śkórki 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 Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Paszтет z soczewicy * 100 g (<u>JAJ.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</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 Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Pasta z warzyw i szynki drobiowej 100 g (<u>SEL.</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 Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Pasta z warzyw i szynki drobiowej (bez mleka) 100 g (<u>SEL.</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 Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Pasta z warzyw i szynki drobiowej (bez mleka) 100 g (<u>SEL.</u>) 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 20g (<u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Paszтет z soczewicy * 100 g (<u>JAJ.</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
	PN	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Podplomyki b/c 20g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)			Chleb żytni razowy 70 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonie niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 10 g	Chleb żytni razowy 70 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonie niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 10 g	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Podplomyki b/c 20g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Wafle ryżowe 20 g	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Podplomyki b/c 20g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 2470.79 kcal; Białko ogółem: 92.09 g; Tłuszcz: 82.35 g; Kw. tł. nasy.: 29.04 g; Węglowodany ogółem: 354.71 g; W tym cukry: 88.42 g; Błonnik pok.: 28.74 g; Sól: 11.45 g;	Wartość energetyczna: 2193.08 kcal; Białko ogółem: 108.06 g; Tłuszcz: 72.55 g; Kw. tł. nasy.: 26.96 g; Węglowodany ogółem: 290.73 g; W tym cukry: 58.10 g; Błonnik pok.: 25.43 g; Sól: 8.20 g;	Wartość energetyczna: 2213.77 kcal; Białko ogółem: 111.10 g; Tłuszcz: 72.77 g; Kw. tł. nasy.: 26.93 g; Węglowodany ogółem: 291.98 g; W tym cukry: 59.22 g; Błonnik pok.: 23.71 g; Sól: 7.46 g;	Wartość energetyczna: 2380.43 kcal; Białko ogółem: 117.26 g; Tłuszcz: 78.21 g; Kw. tł. nasy.: 29.37 g; Węglowodany ogółem: 313.43 g; W tym cukry: 54.01 g; Błonnik pok.: 20.94 g; Sól: 7.61 g;	Wartość energetyczna: 2705.29 kcal; Białko ogółem: 133.25 g; Tłuszcz: 100.93 g; Kw. tł. nasy.: 39.72 g; Węglowodany ogółem: 332.80 g; W tym cukry: 24.35 g; Błonnik pok.: 24.11 g; Sól: 13.20 g;	Wartość energetyczna: 2524.14 kcal; Białko ogółem: 125.40 g; Tłuszcz: 83.16 g; Kw. tł. nasy.: 33.67 g; Węglowodany ogółem: 402.94 g; W tym cukry: 59.88 g; Błonnik pok.: 27.20 g; Sól: 9.28 g;	Wartość energetyczna: 2108.69 kcal; Białko ogółem: 51.94 g; Tłuszcz: 38.10 g; Kw. tł. nasy.: 20.16 g; Węglowodany ogółem: 374.79 g; W tym cukry: 82.26 g; Błonnik pok.: 32.94 g; Sól: 10.59 g;	Wartość energetyczna: 2688.02 kcal; Białko ogółem: 99.35 g; Tłuszcz: 94.90 g; Kw. tł. nasy.: 21.49 g; Węglowodany ogółem: 334.31 g; W tym cukry: 52.68 g; Błonnik pok.: 37.74 g; Sól: 8.52 g;	Wartość energetyczna: 2453.64 kcal; Białko ogółem: 108.90 g; Tłuszcz: 79.84 g; Kw. tł. nasy.: 33.43 g; Węglowodany ogółem: 334.31 g; W tym cukry: 52.68 g; Błonnik pok.: 37.74 g; Sól: 8.52 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. wydźz. 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
2026-01-25 niedziela	Sniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 20g (GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Serek a'la homogenizowany z ziolami 90 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g 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.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Serek a'la homogenizowany z ziolami 90 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek a'la homogenizowany z ziolami 90 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor b/śkórki 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek a'la homogenizowany z ziolami 90 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Jogurt naturalny 2,5% t 150g 1 szt (MLE.) Chleb żytni razowy 100 g (GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Serek a'la homogenizowany z ziolami 90 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	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'la homogenizowany z ziolami 90 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Miod (25g) 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g Pomidor 80 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.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Miod (25g) 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Kasza kukurydziana na napoju sojowym 300 ml (SOJ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek a'la homogenizowany z ziolami 90 g (MLE.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% t 15 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Hummus 50 g (SEZ.) Pomidor 80 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml (MLE.) Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 20g (GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek a'la homogenizowany z ziolami 90 g (MLE.) Hummus 50 g (SEZ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml (MLE.) Cukier 5 g
	II/Śni				Biskopity b/ml 30 g (GLU PSZ, JAJ.)	Chleb żytni razowy 50 g (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.)	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	Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Udko pieczone 1 szt. 210 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Udko gotowane 1 szt. 210 g Sos koperkowy * 80ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki gotowane 180 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Udko gotowane 1 szt. 210 g Sos koperkowy * 80ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki gotowane 180 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml		Rosół z makaronem pełnoziarnistym* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Udko pieczone 1 szt. 210 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Udko gotowane 1 szt. 210 g Sos koperkowy * 80ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki gotowane 180 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Udko pieczone 1 szt. 210 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Udko pieczone 1 szt. 210 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Kotlety sojowe panierowane 100 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD				Kefir 2.0% t 150g 1 szt (MLE.)	Chleb żytni razowy 50 g (GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ.)	Kefir 2.0% t 150g 1 szt (MLE.)			
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 20g (GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Ser żółty 50 g (MLE.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Jabłko 150 g Mix sałat 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 z dżemem brzoskwinowym 90 g (MLE.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Jabłko pieczone 150 g Mix sałat 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 z dżemem brzoskwinowym 90 g (MLE.) Filet z kurczaka gotowany 40 g Jabłko pieczone 150 g Mix sałat 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 z dżemem brzoskwinowym 90 g (MLE.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Jabłko 150 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb żytni razowy 100 g (GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Ser żółty 40 g (MLE.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Jabłko 150 g Mix sałat 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 z dżemem brzoskwinowym 90 g (MLE.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Jabłko pieczone 150 g Mix sałat 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 z dżemem brzoskwinowym 90 g (MLE.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Jabłko pieczone 150 g Mix sałat 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 z dżemem brzoskwinowym 90 g (MLE.) Filet z kurczaka gotowany 40 g Dżem 25 g 1 szt Jabłko 150 g Mix sałat 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 20g (GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 90 g (MLE.) Ser żółty 50 g (MLE.) Jabłko 150 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g
	PN	Chalka 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.)				Chleb żytni razowy 70 g (GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% t 5 g Plat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.) Sałata zielona 10 g	Chalka 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.)		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% t 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	Chalka 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.)
		Wartość energetyczna: 2598,22 kcal; Białko ogółem: 144,31 g; Tłuszcz: 102,49 g; Kw. tł. nasy.: 46,42 g; Węglowodany ogółem: 281,99 g; W tym cukry: 56,47 g; Błonnik pok.: 22,03 g; Sól: 9,67 g;	Wartość energetyczna: 2390,37 kcal; Białko ogółem: 137,27 g; Tłuszcz: 79,87 g; Kw. tł. nasy.: 34,29 g; Węglowodany ogółem: 290,75 g; W tym cukry: 48,46 g; Błonnik pok.: 21,70 g; Sól: 7,92 g;	Wartość energetyczna: 2378,71 kcal; Białko ogółem: 138,51 g; Tłuszcz: 75,52 g; Kw. tł. nasy.: 32,92 g; Węglowodany ogółem: 296,81 g; W tym cukry: 50,38 g; Błonnik pok.: 21,84 g; Sól: 6,26 g;	Wartość energetyczna: 2463,76 kcal; Białko ogółem: 139,85 g; Tłuszcz: 80,46 g; Kw. tł. nasy.: 32,97 g; Węglowodany ogółem: 303,54 g; W tym cukry: 33,03 g; Błonnik pok.: 17,18 g; Sól: 7,30 g;	Wartość energetyczna: 2763,81 kcal; Białko ogółem: 154,90 g; Tłuszcz: 114,79 g; Kw. tł. nasy.: 49,96 g; Węglowodany ogółem: 280,63 g; W tym cukry: 32,37 g; Błonnik pok.: 17,64 g; Sól: 13,99 g;	Wartość energetyczna: 2657,49 kcal; Białko ogółem: 151,18 g; Tłuszcz: 88,05 g; Kw. tł. nasy.: 37,30 g; Węglowodany ogółem: 325,98 g; W tym cukry: 48,65 g; Błonnik pok.: 23,35 g; Sól: 9,44 g;	Wartość energetyczna: 2170,01 kcal; Białko ogółem: 53,42 g; Tłuszcz: 53,53 g; Kw. tł. nasy.: 28,47 g; Węglowodany ogółem: 381,53 g; W tym cukry: 66,56 g; Błonnik pok.: 24,79 g; Sól: 5,35 g;	Wartość energetyczna: 2634,54 kcal; Białko ogółem: 133,06 g; Tłuszcz: 100,44 g; Kw. tł. nasy.: 23,05 g; Węglowodany ogółem: 309,31 g; W tym cukry: 46,50 g; Błonnik pok.: 25,35 g; Sól: 8,69 g;	Wartość energetyczna: 2498,27 kcal; Białko ogółem: 100,09 g; Tłuszcz: 92,71 g; Kw. tł. nasy.: 39,25 g; Węglowodany ogółem: 321,33 g; W tym cukry: 59,16 g; Błonnik pok.: 30,70 g; Sól: 7,64 g;

		W-wa- WOL 1 Podstawowa	W-wa- WOL 2 Łatwostrawna	W-wa- WOL 3 Łatwostrawna z ogr.łuszczu	W-wa- WOL 4 Łatwostrawna z ogr.subst.pobudz.wydz.soku zołądkowego	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
2026-01-26 poniedziałek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLUOW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 20g (GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Twarożek z papryką 100 g (MLE.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLUOW.) 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.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (MLE.) Pomidor biskorki 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLUOW.) 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 twarogu z koperkiem 100 g (MLE.) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLUOW.) 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 twarogu z koperkiem 100 g (MLE.) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Kefir 2.0% i 150g 1 szt (MLE.) Chleb żytni razowy 100 g (GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Twarożek z papryką 100 g (MLE.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 300 ml (MLE, GLUOW.) 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.) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (MLE.) Pomidor 80 g Salata 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.) Dzsem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Płatki owsiane na napoju sojowym 300 ml (MLE, GLUOW.) 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.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% 15 g Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobiony, parzony w osłonce niejadalnej 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Tofu 50 g (SOJ.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLUOW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 20g (GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Tofu 50 g (SOJ.) Twarożek z papryką 100 g (MLE.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g
	II / SN				Biskvity b/ml 30 g (GLU PSZ, JAJ.)	Chleb żytni razowy 50 g (GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, parzona z wodą dodaną 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, parzona z wodą dodaną 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.)			
	Obiad	Kapuzniak z kaspi kiszonej * 400 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.) Naleśniki z serem 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Mus z jabłek prażonych z cynamonem 200 g Mandarynka 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Wielowarzywna z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Knedle z truskawkami * 300 g (GLU PSZ.) Sos jogurtowo-porczkowy* 100 g (MLE.) Jabłko pieczone 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Wielowarzywna z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Pulpet miesno-warzywny* (wieprzowy) 100 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Ryz na sypko 180 g Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Wielowarzywna z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Pulpet miesno-warzywny* (wieprzowy) 100 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Ryz na sypko (brązowy) 180 g Surówka zydowska z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Wielowarzywna z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Pulpet miesno-warzywny* (wieprzowy) 100 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Ryz na sypko 180 g Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Wielowarzywna z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Knedle z truskawkami * 200 g (GLU PSZ.) Sos jogurtowo-porczkowy* 50 g (MLE.) Jabłko pieczone 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Wielowarzywna z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Knedle z truskawkami * 200 g (GLU PSZ.) Sos jogurtowo-porczkowy* 50 g (MLE.) Jabłko pieczone 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Wielowarzywna z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Pulpet miesno-warzywny* (wieprzowy) 100 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Sos pietruszkowy (bez mleka)* 80 ml (GLU PSZ.) Ryz na sypko 180 g Surówka zydowska z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Wielowarzywna z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Naleśniki z serem 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Mus z jabłek prażonych z cynamonem 200 g Mandarynka 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
PD				Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml	Chleb żytni razowy 50g (GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobiony, 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 20g (GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pierś delikatna z kurnej polki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Buraczki z jabłkiem b/c 80 g Salata 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 75 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pierś delikatna z kurnej polki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Buraczki z jabłkiem b/c 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pierś delikatna z kurnej polki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pasta warzywna* 100 g (SEL.) Buraczki gotowane b/c 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pierś delikatna z kurnej polki 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 żytni razowy 100 g (GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pierś delikatna z kurnej polki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Buraczki z jabłkiem b/c 80 g Salata 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 75 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pierś delikatna z kurnej polki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Buraczki z jabłkiem b/c 80 g Salata 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 75 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pierś delikatna z kurnej polki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Buraczki z jabłkiem b/c 80 g Salata 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 75 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Ser topiony 50 g (MLE.) Buraczki z jabłkiem b/c 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 20g (GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Ser topiony 50 g (MLE.) Buraczki z jabłkiem b/c 80 g Salata 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 70g (GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% 5 g Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.) Salata zielona 10 g	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt			
		Wartość energetyczna: 2640.54 kcal; Białko ogółem: 109.70 g; Tłuszcz: 75.48 g; Kw. tł. nasy.: 32.23 g; Węglowodany ogółem: 397.63 g; W tym cukry: 151.62 g; Błonnik pok.: 23.66 g; Sól: 8.19 g;	Wartość energetyczna: 2251.64 kcal; Białko ogółem: 83.37 g; Tłuszcz: 51.65 g; Kw. tł. nasy.: 26.32 g; Węglowodany ogółem: 380.83 g; W tym cukry: 76.10 g; Błonnik pok.: 22.01 g; Sól: 7.52 g;	Wartość energetyczna: 2323.32 kcal; Białko ogółem: 83.19 g; Tłuszcz: 52.54 g; Kw. tł. nasy.: 25.16 g; Węglowodany ogółem: 388.60 g; W tym cukry: 82.40 g; Błonnik pok.: 24.40 g; Sól: 7.04 g;	Wartość energetyczna: 2569.90 kcal; Białko ogółem: 105.78 g; Tłuszcz: 76.04 g; Kw. tł. nasy.: 28.65 g; Węglowodany ogółem: 375.84 g; W tym cukry: 78.72 g; Błonnik pok.: 21.17 g; Sól: 7.07 g;	Wartość energetyczna: 2416.87 kcal; Białko ogółem: 113.80 g; Tłuszcz: 84.63 g; Kw. tł. nasy.: 34.47 g; Węglowodany ogółem: 301.17 g; W tym cukry: 23.13 g; Błonnik pok.: 20.82 g; Sól: 14.65 g;	Wartość energetyczna: 2636.17 kcal; Białko ogółem: 120.92 g; Tłuszcz: 83.81 g; Kw. tł. nasy.: 36.09 g; Węglowodany ogółem: 360.55 g; W tym cukry: 64.01 g; Błonnik pok.: 23.93 g; Sól: 9.68 g;	Wartość energetyczna: 1766.11 kcal; Białko ogółem: 42.51 g; Tłuszcz: 38.38 g; Kw. tł. nasy.: 19.51 g; Węglowodany ogółem: 312.89 g; W tym cukry: 76.54 g; Błonnik pok.: 18.83 g; Sól: 5.49 g;	Wartość energetyczna: 2241.17 kcal; Białko ogółem: 99.02 g; Tłuszcz: 70.62 g; Kw. tł. nasy.: 36.36 g; Węglowodany ogółem: 312.68 g; W tym cukry: 44.39 g; Błonnik pok.: 24.51 g; Sól: 7.49 g;	Wartość energetyczna: 2688.80 kcal; Białko ogółem: 104.98 g; Tłuszcz: 82.26 g; Kw. tł. nasy.: 38.36 g; Węglowodany ogółem: 398.10 g; W tym cukry: 151.35 g; Błonnik pok.: 23.03 g; Sól: 6.60 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 Vegetariańska
2026-01-27 wtorek	Śniadanie	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 20 g (<u>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>) Serek zmiasty naturalny 90 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Makaron 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>) Pierś gotowana premium-dr. produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Serek zmiasty naturalny 90 g (<u>MLE</u>) Pomidor biskwita 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Makaron 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>) Pierś gotowana premium-dr. produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Serek zmiasty naturalny 90 g (<u>MLE</u>) Pomidor biskwita 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Makaron 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>) Pierś gotowana premium-dr. produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Serek zmiasty 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 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>) Serek zmiasty naturalny 90 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Makaron 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>) Pierś gotowana premium-dr. produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Serek zmiasty naturalny 90 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>) 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 Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Makaron 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>) 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 Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 20g (<u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z groszku zielonego b/ml 100 g Serek zmiasty naturalny 90 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g
	II S/N				Biskupki b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>)	Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Paszet 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>)			
	Obiad	Grochowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kasza gryczana 180 g Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 100 g (<u>MLE</u>) Sznajkarz gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml		Solferino (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ</u>) Sznajkarz gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml		Grochowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kasza gryczana 180 g Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 200 g (<u>MLE</u>) Sznajkarz gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Solferino (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ</u>) Sznajkarz gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Solferino (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kluski śląskie* 300 g (<u>JAJ</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kasza gotowana z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Solferino (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kasza gryczana 180 g Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Solferino (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kaszo ziołowe* 300 g Kasza jęczmienna/sypko 180 g Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 200 g 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 ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE</u>)	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>)			
Kolejka		Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 20 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 100 g (<u>RYB, SEL</u>) Szyńska Piatowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ</u>) Ogórek kiszony 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>) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 100 g (<u>RYB, SEL</u>) Szyńska Piatowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ</u>) Ogórek kiszony 80 g Jabłko pieczone 150 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>) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 100 g (<u>RYB, SEL</u>) Szyńska Piatowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ</u>) Sałata zielona 20 g Jabłko pieczone 150 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 ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 100 g (<u>RYB, SEL</u>) Szyńska Piatowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 100 g (<u>RYB, SEL</u>) Szyńska Piatowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ</u>) Ogórek kiszony 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>) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 100 g (<u>RYB, SEL</u>) Szyńska Piatowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ</u>) Jabłko pieczone 150 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 ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 100 g (<u>RYB, SEL</u>) Midd (25g) 1 szt Jabłko pieczone 150 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>) Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 100 g (<u>RYB, SEL</u>) Ogórek kiszony 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 20g (<u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Hummus 50 g (<u>SEZ</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 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 (<u>GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ.</u>)	Rogal maślane 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>)			Chleb żytni razowy 70 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Hummus 50 g (<u>SEZ</u>) Sałata zielona 10 g	Rogal maślane 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>)		Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ.</u>)
		Wartość energetyczna: 2627.37 kcal; Białko ogółem: 120.76 g; Tłuszcz: 98.16 g; Kw. tł. nasy.: 35.51 g; Węglowodany ogółem: 325.89 g; W tym cukry: 39.11 g; Błonnik pok.: 37.02 g; Sól: 12.24 g;	Wartość energetyczna: 2421.91 kcal; Białko ogółem: 116.45 g; Tłuszcz: 67.19 g; Kw. tł. nasy.: 28.57 g; Węglowodany ogółem: 351.35 g; W tym cukry: 53.19 g; Błonnik pok.: 27.91 g; Sól: 8.07 g;	Wartość energetyczna: 2443.26 kcal; Białko ogółem: 119.51 g; Tłuszcz: 67.40 g; Kw. tł. nasy.: 28.54 g; Węglowodany ogółem: 352.74 g; W tym cukry: 54.40 g; Błonnik pok.: 26.22 g; Sól: 7.34 g;	Wartość energetyczna: 2550.77 kcal; Białko ogółem: 125.82 g; Tłuszcz: 72.41 g; Kw. tł. nasy.: 30.96 g; Węglowodany ogółem: 359.47 g; W tym cukry: 36.98 g; Błonnik pok.: 21.46 g; Sól: 7.49 g;	Wartość energetyczna: 3085.28 kcal; Białko ogółem: 129.66 g; Tłuszcz: 134.51 g; Kw. tł. nasy.: 49.03 g; Węglowodany ogółem: 346.13 g; W tym cukry: 21.33 g; Błonnik pok.: 28.10 g; Sól: 16.92 g;	Wartość energetyczna: 2747.31 kcal; Białko ogółem: 131.78 g; Tłuszcz: 80.56 g; Kw. tł. nasy.: 35.51 g; Węglowodany ogółem: 387.79 g; W tym cukry: 53.22 g; Błonnik pok.: 29.56 g; Sól: 9.22 g;	Wartość energetyczna: 2176.42 kcal; Białko ogółem: 108.37 g; Tłuszcz: 57.89 g; Kw. tł. nasy.: 26.09 g; Węglowodany ogółem: 370.37 g; W tym cukry: 51.70 g; Błonnik pok.: 25.81 g; Sól: 4.74 g;	Wartość energetyczna: 2617.60 kcal; Białko ogółem: 108.37 g; Tłuszcz: 100.51 g; Kw. tł. nasy.: 19.18 g; Węglowodany ogółem: 337.29 g; W tym cukry: 49.81 g; Błonnik pok.: 34.58 g; Sól: 10.17 g;	Wartość energetyczna: 2481.26 kcal; Białko ogółem: 84.91 g; Tłuszcz: 100.56 g; Kw. tł. nasy.: 30.82 g; Węglowodany ogółem: 312.99 g; W tym cukry: 48.74 g; Błonnik pok.: 44.73 g; Sól: 10.36 g;

		W-wa- WOL 1 Podstawowa	W-wa- WOL 2 Łatwostrawna	W-wa- WOL 3 Łatwostrawna z ogr.łuszczu	W-wa- WOL 4 Łatwostrawna z ogr.subst.pobudz.wydz.soku zołądkowego	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
2026-01-28 Środa	Sniadanie	Ryz na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 20 g (GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Platczyńkowy - produkt wiewprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Ryz 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) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Platczyńkowy - produkt wiewprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Ryz na mleku 300 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Schab gotowany 40 g Pasta z białek z natką pietruszki 100 g (JAJ, MLE) Pomidor b/śkórki 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Ryz na mleku 300 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Platczyńkowy - produkt wiewprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g 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 ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Platczyńkowy - produkt wiewprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Ryz 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) Platczyńkowy - produkt wiewprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Papryka świeża 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) Platczyńkowy - produkt wiewprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Ryz 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) Platczyńkowy - produkt wiewprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Ryz na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 20 g (GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasztet sojowy z pomidorami 100 g (SOJ, GOR.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g
	II/ŚN				Biskopki b/ml 30 g (GLU PSZ, JAJ)	Chleb żytni razowy 50 g (GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonie niejadalnej. 30g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonie niejadalnej. 30g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.)			
	Obiad	Gryskowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos bazyliowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Dymia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml		Gryskowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos bazyliowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Dymia duszona z olejem* 200 g (GLU PSZ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml		Gryskowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos bazyliowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Dymia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Gryskowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos bazyliowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Dymia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Gryskowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Kopyta ziemniaczane * 300 g (GLU PSZ, JAJ) Sos bazyliowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL) Dymia duszona z olejem* 200 g (GLU PSZ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Gryskowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Kopyta ziemniaczane * 300 g (GLU PSZ, JAJ) Sos bazyliowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Gryskowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Kopyta ziemniaczane * 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE) Sos bazyliowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Dymia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ) Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (MLE) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD				Jabłko pieczone 150 g	Chleb żytni razowy 50 g (GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Ser żółty 30 g (MLE)	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (MLE)			
Kolacja		Risotto z mięsem wiewprz i warzywami* 300 g (SEL) Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ) Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g		Risotto z mięsem wiewprz i warzywami* 300 g (SEL) Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ) Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Risotto z brązowym ryżem, mięsem wiewprz i warzywami* 300 g (SEL) Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ) Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Risotto z mięsem wiewprz i warzywami* 300 g (SEL) Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ) Jabłko 150 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) Twarożek 50 g (MLE) Dżem 25 g 2 szt Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Risotto z mięsem wiewprz i warzywami* 300 g (SEL) Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ) Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Risotto wegetariańskie* 300 g (SEL) Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ) Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Risotto wegetariańskie* 300 g (SEL) Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ) Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt				Chleb żytni razowy 70 g (GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szyńka z piersi kurczaka-produkt drobiowy grubo rozdrobniony, parzony w osłonie niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 10 g	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt			
		Wartość energetyczna: 2066.35 kcal; Białko ogółem: 92.79 g; Tłuszcz: 59.33 g; Kw. tł. nasy.: 20.53 g; Węglowodany ogółem: 300.98 g; W tym cukry: 71.97 g; Błonnik pok.: 25.32 g; Sól: 6.59 g;	Wartość energetyczna: 2091.53 kcal; Białko ogółem: 94.98 g; Tłuszcz: 57.41 g; Kw. tł. nasy.: 20.43 g; Węglowodany ogółem: 308.04 g; W tym cukry: 73.15 g; Błonnik pok.: 25.86 g; Sól: 4.88 g;	Wartość energetyczna: 2296.04 kcal; Białko ogółem: 118.24 g; Tłuszcz: 68.84 g; Kw. tł. nasy.: 23.96 g; Węglowodany ogółem: 310.26 g; W tym cukry: 74.15 g; Błonnik pok.: 25.14 g; Sól: 4.49 g;	Wartość energetyczna: 2371.86 kcal; Białko ogółem: 113.00 g; Tłuszcz: 71.07 g; Kw. tł. nasy.: 24.06 g; Węglowodany ogółem: 328.18 g; W tym cukry: 71.76 g; Błonnik pok.: 23.75 g; Sól: 5.14 g;	Wartość energetyczna: 2447.36 kcal; Białko ogółem: 115.79 g; Tłuszcz: 82.32 g; Kw. tł. nasy.: 33.41 g; Węglowodany ogółem: 315.51 g; W tym cukry: 37.44 g; Błonnik pok.: 25.93 g; Sól: 11.39 g;	Wartość energetyczna: 2484.26 kcal; Białko ogółem: 114.14 g; Tłuszcz: 68.86 g; Kw. tł. nasy.: 26.13 g; Węglowodany ogółem: 365.16 g; W tym cukry: 100.53 g; Błonnik pok.: 30.50 g; Sól: 6.49 g;	Wartość energetyczna: 2246.23 kcal; Białko ogółem: 54.11 g; Tłuszcz: 56.07 g; Kw. tł. nasy.: 21.15 g; Węglowodany ogółem: 385.75 g; W tym cukry: 86.81 g; Błonnik pok.: 20.43 g; Sól: 4.51 g;	Wartość energetyczna: 2237.16 kcal; Białko ogółem: 91.33 g; Tłuszcz: 80.43 g; Kw. tł. nasy.: 13.89 g; Węglowodany ogółem: 297.69 g; W tym cukry: 56.89 g; Błonnik pok.: 27.63 g; Sól: 8.22 g;	Wartość energetyczna: 2649.01 kcal; Białko ogółem: 69.16 g; Tłuszcz: 87.81 g; Kw. tł. nasy.: 23.22 g; Węglowodany ogółem: 404.75 g; W tym cukry: 94.60 g; Błonnik pok.: 26.92 g; Sól: 6.81 g;

	W-wa- WOL 1 Podstawowa	W-wa- WOL 2 Łatwostrawna	W-wa- WOL 3 Łatwostrawna z ogr.łuszczu	W-wa- WOL 4 Łatwostrawna z ogr.subst.pobudz.wydz.soku zołądkowego	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
Śniadania	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE , Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 20 g (GLU ŻYT.) 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 twarogu z natką pietruszki 100 g (MLE , 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 z piersi kurczaka-produkt drobiowy,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/bskórki 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 z piersi kurczaka-produkt drobiowy,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/bskórki 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 z piersi kurczaka-produkt drobiowy,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 ŻYT.) 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 twarogu z natką pietruszki 100 g (MLE , 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 z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Dzsem 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 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ , Masło extra 82% 15 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.) Dzsem 25 g 2 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Kasza kukurydziana na napoju sojowym 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 z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Filet z kurczaka gotowany 40 g 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	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE , Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 20 g (GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE , Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g (MLE , Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g
II/ŚN				Biszkopty b/ml 30 g (GLU PSZ, JAJ.)	Chleb żytni razowy 50 g (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 , Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobiona 30 g			
Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pasztecik z kurczaki i kiełbasą 350 g (GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Brokuł gotowany* 100 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c 100 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 200 g (GLU PSZ, SEL.) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 200 g (GLU PSZ, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 180 g (GLU PSZ.) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 200 g (GLU PSZ, SEL.) Makaron 180 g (GLU PSZ.) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 200 g (GLU PSZ, SEL.) Makaron 180 g (GLU PSZ.) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Makaron z warzywami- dieta BM 300 g (GLU PSZ, SEL.) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 200 g (GLU PSZ, SEL.) Makaron 180 g (GLU PSZ.) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron z warzywami i serem żółtym* 350 g (GLU PSZ, MLE.) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron z warzywami i serem żółtym* 350 g (GLU PSZ, MLE.) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
PD				Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE ,)	Chleb żytni razowy 50 g (GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE , Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ.)	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE ,)			
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 20 g (GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE , Pasztecik z ciecierzycy * 100g (JAJ.) Piersi 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 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 , Pasztecik z ciecierzycy * 100g (JAJ.) Piersi 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 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 , Pasztecik z ciecierzycy * 100g (JAJ.) Piersi 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/bskórki 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 , Pasztecik z ciecierzycy * 100g (JAJ.) Piersi 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 żytni razowy 100 g (GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE , Pasztecik z ciecierzycy * 100g (JAJ.) Piersi 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 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 , Pasztecik z ciecierzycy * 100g (JAJ.) Piersi 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 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 , Pasztecik z ciecierzycy * 100g (JAJ.) Piersi 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 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 , Pasztecik z ciecierzycy * 100g (JAJ.) Piersi 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 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 ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE , Pasztecik z ciecierzycy * 100g (JAJ.) Ser żółty 50 g (MLE , 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 ,) Herbatniki Be Be 16g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: OZI, ORZ.)		Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona, z wodą dodaną. 30 g (SOJ.) Sałata zielona 10 g	Chleb żytni razowy 70 g (GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona, z wodą dodaną. 30 g (SOJ.) Sałata zielona 10 g	Chleb żytni razowy 70 g (GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona, z wodą dodaną. 30 g (SOJ.) Sałata zielona 10 g	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE ,) Herbatniki Be Be 16g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: OZI, ORZ.)	Herbatniki Be Be 16g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: OZI, ORZ.) Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1szt	Napój sojowy waniliowy 250ml 1 szt (SOJ.) Biszkopty b/ml 30 g (GLU PSZ, JAJ.)	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE ,) Herbatniki Be Be 16g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: OZI, ORZ.)
	Wartość energetyczna: 2727.97 kcal; Białko ogółem: 107.26 g; Tłuszcz: 107.98 g; Kw. tł. nasy.: 40.65 g; Węglowodany ogółem: 339.55 g; W tym cukry: 64.87 g; Błonnik pok.: 32.90 g; Sól: 11.89 g;	Wartość energetyczna: 2423.07 kcal; Białko ogółem: 116.09 g; Tłuszcz: 78.79 g; Kw. tł. nasy.: 33.80 g; Węglowodany ogółem: 332.49 g; W tym cukry: 64.65 g; Błonnik pok.: 25.15 g; Sól: 7.44 g;	Wartość energetyczna: 2465.50 kcal; Białko ogółem: 122.35 g; Tłuszcz: 76.74 g; Kw. tł. nasy.: 30.17 g; Węglowodany ogółem: 352.97 g; W tym cukry: 53.45 g; Błonnik pok.: 24.52 g; Sól: 8.01 g;	Wartość energetyczna: 2617.16 kcal; Białko ogółem: 127.61 g; Tłuszcz: 81.43 g; Kw. tł. nasy.: 30.06 g; Węglowodany ogółem: 352.97 g; W tym cukry: 48.25 g; Błonnik pok.: 21.75 g; Sól: 8.14 g;	Wartość energetyczna: 2819.53 kcal; Białko ogółem: 121.91 g; Tłuszcz: 109.52 g; Kw. tł. nasy.: 37.13 g; Węglowodany ogółem: 335.14 g; W tym cukry: 38.12 g; Błonnik pok.: 31.38 g; Sól: 14.94 g;	Wartość energetyczna: 2694.04 kcal; Białko ogółem: 129.89 g; Tłuszcz: 87.31 g; Kw. tł. nasy.: 36.90 g; Węglowodany ogółem: 359.17 g; W tym cukry: 64.93 g; Błonnik pok.: 26.80 g; Sól: 9.14 g;	Wartość energetyczna: 1819.38 kcal; Białko ogółem: 52.82 g; Tłuszcz: 38.36 g; Kw. tł. nasy.: 19.21 g; Węglowodany ogółem: 329.29 g; W tym cukry: 83.61 g; Błonnik pok.: 24.36 g; Sól: 5.49 g;	Wartość energetyczna: 2820.31 kcal; Białko ogółem: 118.52 g; Tłuszcz: 101.91 g; Kw. tł. nasy.: 17.60 g; Węglowodany ogółem: 366.11 g; W tym cukry: 54.53 g; Błonnik pok.: 39.14 g; Sól: 8.24 g;	Wartość energetyczna: 2889.67 kcal; Białko ogółem: 104.11 g; Tłuszcz: 115.38 g; Kw. tł. nasy.: 45.16 g; Węglowodany ogółem: 370.46 g; W tym cukry: 67.25 g; Błonnik pok.: 37.70 g; Sól: 10.23 g;

		W-wa- WOL 1 Podstawowa	W-wa- WOL 2 Łatwostrawna	W-wa- WOL 3 Łatwostrawna z ogr.łuszczu	W-wa- WOL 4 Łatwostrawna z ogr.subst.pobudz.wydz.soku zołądkowego	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
2026-01-30 piątek	Sniadanie	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 20g (<u>GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Płatczytkowy - produkt wstęprowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR,</u>) Serek ała homogenizowany 90g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 1 szt Pomarancza 150 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>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Filet z kurczaka gotowany 40 g Serek ała homogenizowany 90g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 1 szt Jabłko pieczone 150 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>) Filet z kurczaka gotowany 40 g Serek ała homogenizowany 90g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 1 szt Jabłko pieczone 150 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>) Filet z kurczaka gotowany 40 g Serek ała homogenizowany 90g (<u>MLE,</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Serek ała homogenizowany 100g (<u>MLE,</u>) Płatczytkowy - produkt wstęprowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR,</u>) Pomarancza 150 g Sałata zielona 20 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>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Płatczytkowy - produkt wstęprowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR,</u>) Serek ała homogenizowany 90g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 1 szt Jabłko pieczone 150 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>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Serek ała homogenizowany 50g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 2 szt Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Kasza jaglana na napoju sojowym 300 ml (<u>SOJ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb żytni razowy 20g (<u>GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 40g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Schab gotowany 40 g Dżem 25 g 1 szt Pomarancza 150 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 20g (<u>GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Serek ała homogenizowany 90g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 1 szt Pomarancza 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g
	II/ŚN			Biskopity b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>)	Chleb żytni razowy 50g (<u>GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>)	Chleb żytni razowy 50g (<u>GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>)			
	Obiad	Kalafiorowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL,</u>) Ryba pieczona (Miruna) 100g (<u>RYB,</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Surowka zydowska z olejem b/c () 100 g Warzywa po grecku* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml		Kalafiorowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL,</u>) Ryba pieczona (Miruna) 100g (<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		Kalafiorowa z ryżem brązowym (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL,</u>) Ryba pieczona (Miruna) 100g (<u>RYB,</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Surowka zydowska z olejem b/c () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Kalafiorowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL,</u>) Ryba pieczona (Miruna) 100g (<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	Kalafiorowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL,</u>) Pyzy ziemniaczane* 300 g Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Warzywa po grecku* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Kalafiorowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL,</u>) Ryba pieczona (Miruna) 100g (<u>RYB,</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Surowka zydowska z olejem b/c () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Kalafiorowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL,</u>) Pyzy ziemniaczane* 300 g Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Warzywa po grecku* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL,</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 ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE,</u>)	Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE,</u>)	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)			
Kolejca		Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb żytni razowy 20g (<u>GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g (<u>JAJ, MLE,</u>) 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 (<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>JAJ, MLE,</u>) 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 (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pasta z białek z koperkiem 100 g (<u>JAJ, MLE,</u>) 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 (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z białek z koperkiem 100 g (<u>JAJ, MLE,</u>) 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 żytni razowy 100 g (<u>GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g 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>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g (<u>JAJ, MLE,</u>) 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 (<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>) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 80 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 20g (<u>GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Ser topiony 50 g (<u>MLE,</u>) 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 (<u>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	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt			
		Wartość energetyczna: 2200.91 kcal; Białko ogółem: 105.66 g; Tłuszcz: 64.62 g; Kw. tł. nasy.: 28.46 g; Węglowodany ogółem: 308.63 g; W tym cukry: 82.68 g; Błonnik pok.: 22.53 g; Sól: 9.13 g;	Wartość energetyczna: 2263.93 kcal; Białko ogółem: 109.33 g; Tłuszcz: 63.48 g; Kw. tł. nasy.: 28.37 g; Węglowodany ogółem: 324.70 g; W tym cukry: 89.69 g; Błonnik pok.: 23.76 g; Sól: 7.79 g;	Wartość energetyczna: 2373.22 kcal; Białko ogółem: 125.45 g; Tłuszcz: 67.90 g; Kw. tł. nasy.: 29.22 g; Węglowodany ogółem: 325.76 g; W tym cukry: 90.34 g; Błonnik pok.: 22.07 g; Sól: 6.63 g;	Wartość energetyczna: 2439.23 kcal; Białko ogółem: 131.64 g; Tłuszcz: 72.78 g; Kw. tł. nasy.: 31.65 g; Węglowodany ogółem: 321.98 g; W tym cukry: 63.42 g; Błonnik pok.: 17.31 g; Sól: 6.78 g;	Wartość energetyczna: 2355.98 kcal; Białko ogółem: 122.97 g; Tłuszcz: 88.41 g; Kw. tł. nasy.: 38.84 g; Węglowodany ogółem: 271.10 g; W tym cukry: 31.46 g; Błonnik pok.: 16.75 g; Sól: 14.18 g;	Wartość energetyczna: 2554.90 kcal; Białko ogółem: 124.50 g; Tłuszcz: 73.07 g; Kw. tł. nasy.: 34.06 g; Węglowodany ogółem: 361.37 g; W tym cukry: 89.72 g; Błonnik pok.: 25.41 g; Sól: 9.54 g;	Wartość energetyczna: 2010.47 kcal; Białko ogółem: 49.22 g; Tłuszcz: 45.69 g; Kw. tł. nasy.: 21.05 g; Węglowodany ogółem: 359.28 g; W tym cukry: 92.28 g; Błonnik pok.: 20.50 g; Sól: 6.64 g;	Wartość energetyczna: 2250.82 kcal; Białko ogółem: 105.98 g; Tłuszcz: 78.48 g; Kw. tł. nasy.: 15.42 g; Węglowodany ogółem: 291.27 g; W tym cukry: 61.64 g; Błonnik pok.: 22.84 g; Sól: 8.99 g;	Wartość energetyczna: 2712.21 kcal; Białko ogółem: 96.78 g; Tłuszcz: 80.80 g; Kw. tł. nasy.: 37.97 g; Węglowodany ogółem: 407.66 g; W tym cukry: 88.21 g; Błonnik pok.: 25.58 g; Sól: 9.41 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. wydźz. soku zołgdkowego	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	
2026-01-31. sobota	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 20 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Szyńka z piersi kurczaka-produkt drobiowy grubo rozdrobniony, parzony w osłonie niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Kawa z białym 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>) Szyńka z piersi kurczaka-produkt drobiowy grubo rozdrobniony, parzony w osłonie niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Twaróg półtłusty 90 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 90 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor białokórki 80 g Sałata zielona 20 g Kawa z białym 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>) Szyńka z piersi kurczaka-produkt drobiowy grubo rozdrobniony, parzony w osłonie niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Twaróg półtłusty 90 g (<u>MLE</u>) Pomidor białokórki 80 g Sałata zielona 20 g Kawa z białym 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>) Szyńka z piersi kurczaka-produkt drobiowy grubo rozdrobniony, parzony w osłonie niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Twaróg półtłusty 90 g (<u>MLE</u>) Kawa z białym mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Cukier 5 g	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE</u>) Szyńka z piersi kurczaka-produkt drobiowy grubo rozdrobniony, parzony w osłonie niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa 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>) Szyńka z piersi kurczaka-produkt drobiowy grubo rozdrobniony, parzony w osłonie niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Twaróg półtłusty 90 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa z białym 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>) Szyńka z piersi kurczaka-produkt drobiowy grubo rozdrobniony, parzony w osłonie niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, 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	Płatki pszenne na napój sojowy 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, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szyńka z piersi kurczaka-produkt drobiowy grubo rozdrobniony, parzony w osłonie niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Schab gotowany 40 g Pasta z warzyw i szynki drobiowej 100 g Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 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 ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 90 g (<u>MLE</u>) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Kawa z białym mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Cukier 5 g	
	II Sni				Biskopki b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Schab gotowany 30 g				
	Obiad	Selerowa z ziemniakami * 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Gulasz z udźca kurczaka z warzywami 200 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ.</u>) Sałata z buraczków i jabłka z olejem 100 g Marchew gotowana z olejem* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL</u>) Gulasz z udźca kurczaka z warzywami 200 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ.</u>) Sałata 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 udźca kurczaka z warzywami 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 z udźca kurczaka z warzywami 200 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ.</u>) Sałata 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 udźca kurczaka z warzywami 200 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ.</u>) Sałata 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>) Pierogi ze szpinakiem * 200 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Sól Koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, JECZ.</u>) Sałata 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>) Pierogi ze szpinakiem * 200 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Sól Koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, JECZ.</u>) Sałata 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 udźca kurczaka z warzywami 200 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ.</u>) Sałata 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 udźca kurczaka z warzywami 200 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ.</u>) Sałata z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami * 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Gulasz z soczewicy i papryki () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ.</u>) Sałata 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 żytni razowy 50 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szyńkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 30 g (<u>SOJ</u>)	Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml				
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 20 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szyńka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pasta z warzyw i szynki drobiowej 100 g (<u>SEL</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>) Szyńka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pasta z warzyw i szynki drobiowej 100 g (<u>SEL</u>) Pomidor 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>) Szyńkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pasta z warzyw i szynki drobiowej 100 g (<u>SEL</u>) Pomidor białokórki 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>) Szyńka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pasta z warzyw i szynki drobiowej 100 g (<u>SEL</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szyńka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pasta z warzyw i szynki drobiowej 100 g (<u>SEL</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>) Szyńka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pasta z warzyw i szynki drobiowej 100 g (<u>SEL</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>) Szyńka z brokułem, ciecierzycą, pestkami słonecznika i koperkiem 100 g Szyńka z piersi kurczaka-produkt drobiowy grubo rozdrobniony, parzony w osłonie niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</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>) Szyńka z brokułem, ciecierzycą, pestkami słonecznika i koperkiem 100 g Serek a'la homogenizowany 90 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 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 20 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Sałata z brokołem, ciecierzycą, pestkami słonecznika i koperkiem 100 g Serek a'la homogenizowany 90 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	
	PN		Rogal maślane 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)				Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szyńka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ</u>) Sałata zielona 10 g	Rogal maślane 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Paszet sojowy z pomidorami 50 g (<u>SOJ, GOR.</u>) Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Paszet sojowy z pomidorami 50 g (<u>SOJ, GOR.</u>) Sałata zielona 10 g	Rogal maślane 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 2339.22 kcal; Białko ogółem: 97.74 g; Tłuszcz: 85.80 g; Kw. tł. nasy.: 24.09 g; Węglowodany ogółem: 308.74 g; W tym cukry: 46.22 g; Błonnik pok.: 29.93 g; Sól: 9.51 g;	Wartość energetyczna: 2313.60 kcal; Białko ogółem: 103.97 g; Tłuszcz: 76.39 g; Kw. tł. nasy.: 26.77 g; Węglowodany ogółem: 315.23 g; W tym cukry: 47.78 g; Błonnik pok.: 27.44 g; Sól: 7.61 g;	Wartość energetyczna: 2232.96 kcal; Białko ogółem: 107.42 g; Tłuszcz: 66.04 g; Kw. tł. nasy.: 25.80 g; Węglowodany ogółem: 314.61 g; W tym cukry: 52.94 g; Błonnik pok.: 26.00 g; Sól: 6.86 g;	Wartość energetyczna: 2464.09 kcal; Białko ogółem: 107.87 g; Tłuszcz: 68.10 g; Kw. tł. nasy.: 25.73 g; Węglowodany ogółem: 365.49 g; W tym cukry: 77.43 g; Błonnik pok.: 22.87 g; Sól: 6.93 g;	Wartość energetyczna: 2545.41 kcal; Białko ogółem: 115.34 g; Tłuszcz: 100.01 g; Kw. tł. nasy.: 41.23 g; Węglowodany ogółem: 303.75 g; W tym cukry: 31.46 g; Błonnik pok.: 23.03 g; Sól: 13.90 g;	Wartość energetyczna: 2689.18 kcal; Białko ogółem: 117.41 g; Tłuszcz: 83.05 g; Kw. tł. nasy.: 30.43 g; Węglowodany ogółem: 381.44 g; W tym cukry: 78.10 g; Błonnik pok.: 29.11 g; Sól: 8.58 g;	Wartość energetyczna: 1985.42 kcal; Białko ogółem: 55.64 g; Tłuszcz: 54.16 g; Kw. tł. nasy.: 19.67 g; Węglowodany ogółem: 326.03 g; W tym cukry: 51.75 g; Błonnik pok.: 25.35 g; Sól: 5.78 g;	Wartość energetyczna: 2611.63 kcal; Białko ogółem: 103.28 g; Tłuszcz: 101.34 g; Kw. tł. nasy.: 17.25 g; Węglowodany ogółem: 336.74 g; W tym cukry: 41.14 g; Błonnik pok.: 37.04 g; Sól: 8.86 g;	Wartość energetyczna: 2560.44 kcal; Białko ogółem: 100.35 g; Tłuszcz: 91.07 g; Kw. tł. nasy.: 35.27 g; Węglowodany ogółem: 350.12 g; W tym cukry: 55.57 g; Błonnik pok.: 34.54 g; Sól: 6.16 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.wydźz.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	
2026-02-01, niedziela	Sniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 20g (<u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Płatczytkowy - produkt wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</u>) Serek ziarnisty naturalny 90g (<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>) Płatczytkowy - produkt wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</u>) Serek ziarnisty naturalny 90g (<u>MLE</u>) Pomidor 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>) Filet z kurczaka gotowany 40 g Serek ziarnisty naturalny 90g (<u>MLE</u>) Pomidor b/śkórki 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>) Płatczytkowy - produkt wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</u>) Serek ziarnisty naturalny 90g (<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 ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Płatczytkowy - produkt wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</u>) Serek ziarnisty naturalny 90g (<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>) Płatczytkowy - produkt wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</u>) 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 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>) Płatczytkowy - produkt wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</u>) 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 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 15 g Szyzka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Hummus 50 g (<u>SEZ</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 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 20g (<u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Hummus 50 g (<u>SEZ</u>) Serek ziarnisty naturalny 90g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE</u>) Cukier 5 g	
	II S/N				Biskopki b/ml 30g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	Chleb żytni razowy 50g (<u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Hummus 50g (<u>SEZ</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	Pomidorowa z makaronem* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pulpet wędzony 100g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos szpinakowy* 80ml (<u>GLU PSZ</u>) Ziemniaki gotowane 180g Surówka z kapusty białej z olejem b/c 100g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300ml	Pomidorowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Pulpet wędzony 100g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos szpinakowy* 80ml (<u>GLU PSZ</u>) Ziemniaki gotowane 180g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300ml			Pomidorowa z makaronem (bez mleka) z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Pulpet wędzony 100g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos szpinakowy* 80ml (<u>GLU PSZ</u>) Ziemniaki gotowane 180g Surówka z kapusty białej z olejem b/c 200g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300ml	Pomidorowa z makaronem* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Pulpet wędzony 100g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos szpinakowy* 80ml (<u>GLU PSZ</u>) Ziemniaki gotowane 180g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300ml	Pomidorowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Zapiekanka z ziemniaków i warzyw z tofu* 300g (<u>SOJ, SEL.</u>) Sos szpinakowy* 80ml (<u>GLU PSZ</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300ml	Pomidorowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Pulpet wędzony 100g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos szpinakowy* 80ml (<u>GLU PSZ</u>) Ziemniaki gotowane 180g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300ml	Pomidorowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Pulpet wędzony 100g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos szpinakowy* 80ml (<u>GLU PSZ</u>) Ziemniaki gotowane 180g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300ml	Pomidorowa z makaronem* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Zapiekanka z ziemniaków i warzyw z tofu* 300g (<u>SOJ, SEL.</u>) Sos szpinakowy* 80ml (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z kapusty białej z olejem b/c 200g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300ml
	PD			Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Chleb żytni razowy 50g (<u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE</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 20g (<u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Twarożek z koperkiem 100 g (<u>MLE</u>) Pierś 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>) Jabłko 150 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>) Twarożek z koperkiem 100 g (<u>MLE</u>) Pierś 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>) Jabłko pieczone 150 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>) Twarożek z koperkiem 100 g (<u>MLE</u>) Pierś 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>) Jabłko pieczone 150 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>) Twarożek z koperkiem 100 g (<u>MLE</u>) Pierś 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>) Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pierś 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>) Jabłko 150 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>) Twarożek z koperkiem 100 g (<u>MLE</u>) Pierś 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>) Jabłko pieczone 150 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>) Twarożek z koperkiem 100 g (<u>MLE</u>) Pierś 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>) Jabłko pieczone 150 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>) Twarożek z koperkiem 100 g (<u>MLE</u>) Pierś 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>) Jabłko 150 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 20g (<u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Twarożek z koperkiem 100 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	
PN		Ciasto drożdżowe 50g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2</u>)			Chleb żytni razowy 50g (<u>GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5g Szyzka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 30g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 10g		Ciasto drożdżowe 50g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2</u>)		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5g Szyzka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 30g Sałata zielona 10g	Ciasto drożdżowe 50g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2</u>)	
		Wartość energetyczna: 2322.16 kcal; Białko ogółem: 112.04 g; Tłuszcz: 73.57 g; Kw. tł. nasy.: 34.23 g; Węglowodany ogółem: 309.22 g; W tym cukry: 56.06 g; Błonnik pok.: 22.65 g; Sol: 8.77 g;	Wartość energetyczna: 2186.73 kcal; Białko ogółem: 107.50 g; Tłuszcz: 65.04 g; Kw. tł. nasy.: 30.74 g; Węglowodany ogółem: 287.51 g; W tym cukry: 39.77 g; Błonnik pok.: 19.07 g; Sol: 7.69 g;	Wartość energetyczna: 2207.69 kcal; Białko ogółem: 115.63 g; Tłuszcz: 63.17 g; Kw. tł. nasy.: 29.69 g; Węglowodany ogółem: 296.69 g; W tym cukry: 40.77 g; Błonnik pok.: 17.38 g; Sol: 6.29 g;	Wartość energetyczna: 2315.59 kcal; Białko ogółem: 116.87 g; Tłuszcz: 70.27 g; Kw. tł. nasy.: 33.13 g; Węglowodany ogółem: 304.00 g; W tym cukry: 41.91 g; Błonnik pok.: 12.62 g; Sol: 7.11 g;	Wartość energetyczna: 2592.15 kcal; Białko ogółem: 122.58 g; Tłuszcz: 98.93 g; Kw. tł. nasy.: 41.88 g; Węglowodany ogółem: 304.00 g; W tym cukry: 41.91 g; Błonnik pok.: 12.62 g; Sol: 7.11 g;	Wartość energetyczna: 2631.69 kcal; Białko ogółem: 137.49 g; Tłuszcz: 79.51 g; Kw. tł. nasy.: 39.65 g; Węglowodany ogółem: 345.80 g; W tym cukry: 51.56 g; Błonnik pok.: 20.84 g; Sol: 9.04 g;	Wartość energetyczna: 1969.77 kcal; Białko ogółem: 56.76 g; Tłuszcz: 49.30 g; Kw. tł. nasy.: 21.07 g; Węglowodany ogółem: 333.36 g; W tym cukry: 60.15 g; Błonnik pok.: 24.23 g; Sol: 5.45 g;	Wartość energetyczna: 2178.24 kcal; Białko ogółem: 99.32 g; Tłuszcz: 70.27 g; Kw. tł. nasy.: 17.13 g; Węglowodany ogółem: 291.98 g; W tym cukry: 36.55 g; Błonnik pok.: 19.67 g; Sol: 8.25 g;	Wartość energetyczna: 2278.45 kcal; Białko ogółem: 87.14 g; Tłuszcz: 84.33 g; Kw. tł. nasy.: 31.98 g; Węglowodany ogółem: 301.50 g; W tym cukry: 64.40 g; Błonnik pok.: 27.95 g; Sol: 7.42 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
2026-01-19 poniedziałek	Śniadanie	Kefir 2,0% tł 150g 1 szt (MLE) Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Jajko gotowane ki M 1 szt (JAJ) 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	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) mielona Szyńska z piersi kurczaka-produkt drobiowy grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Serek homo. naturalny 90 g (MLE) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Płatki pszenne 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) Jajko gotowane ki M 1 szt (JAJ) Filet z kurczaka gotowany (bez soli) 40 g Serek homo. naturalny 90 g (MLE) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Płatki pszenne na napoju sojowym 300 ml (GLUPSZ, SOJ) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytni razowy 20g (GLU ŻYT) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Hummus 50 g (SEZ) 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					
	II/ŚN									
	Obiad	Dyniowa z ziemniakami (bez glutenu, bez mleka) *) 400 ml (SEL) Klopsik drobiowy z udźca (bez glutenu) 100 g (JAJ) Sos jarzynowy* (bez glutenu) 80 ml (SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Surowka z selera i jabłka z olejem b/c 200 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Dyniowa z ziemniakami (bez mleka) *) 400 ml (GLU PSZ, SEL) Mieso drobiowe mielone w sosie wł 120 g (GLU PSZ) Ziemniaki gotowane puree 180g (MLE) Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Dyniowa z ziemniakami (bez mleka) *) 400 ml (GLU PSZ, SEL)	Dyniowa z ziemniakami (bez mleka) *) (bez soli) 400 ml (GLUPSZ, SEL) Kluski leniwe z serem 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, ORZ, GOR, SEZ) Sos jogurtowy z twarogiem b/c 80 g (MLE) Banan 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Fasolowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Danie po chińsku z ryżem* 300 g Surowka z selera i jabłka z olejem b/c 200 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pomidorowa z ryżem * 300 ml (MLE, SEL) Kluski leniwe z serem 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, ORZ, GOR, SEZ) Sos jogurtowy naturalny 80 g (MLE) Pomarańcza 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g	Pomidorowa z ryżem brązowym (bez mleka)* 300 ml (SEL) Makaron pełnoziarnisty 180 g (GLU PSZ, JAJ) Klopsik drobiowy z udźca 100 g (GLU PSZ, JAJ) Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL) Surowka z selera i jabłka z olejem b/c 200 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pomidorowa z ryżem (bez mleka)* 300 ml (SEL) Klopsik drobiowy z udźca 100 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, ORZ, GOR, SEZ) Sos jogurtowy naturalny 80 g (MLE) Pomarańcza 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g	Pomidorowa z ryżem * 300 ml (MLE, SEL) Kluski leniwe z serem 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, ORZ, GOR, SEZ) Sos jogurtowy naturalny 80 g (MLE) Pomarańcza 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g	Pomidorowa z ryżem (bez mleka)* 300 ml (SEL) Klopsik drobiowy z udźca (bez glutenu) 100 g (JAJ) Sos jarzynowy* (bez glutenu) 80 ml (SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Surowka z selera i jabłka z olejem b/c 200 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g
	PD						Mus- przecier owocowy jablko 100g (tubka) 1 szt	Pomarańcza 150 g	Mus- przecier owocowy jablko 100g (tubka) 1 szt	
Kolejka	Chleb bezglutenowy 120 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Schab 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	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) mielona Szyńska Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną 40 g (SOJ) Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 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 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	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytni razowy 20g (GLU ŻYT) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Tofu 50 g (SOJ) Sałatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszzonego 100 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g						
PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt									
		Wartość energetyczna: 2096.68 kcal; Białko ogółem: 87.87 g; Tłuszcz: 83.93 g; Kw. tł. nasy.: 26.00 g; Węglowodany ogółem: 253.89 g; W tym cukry: 27.30 g; Błonnik pok.: 30.41 g; Sól: 7.12 g;	Wartość energetyczna: 2476.03 kcal; Białko ogółem: 122.65 g; Tłuszcz: 72.71 g; Kw. tł. nasy.: 28.10 g; Węglowodany ogółem: 343.61 g; W tym cukry: 52.57 g; Błonnik pok.: 25.73 g; Sól: 9.89 g;	Wartość energetyczna: 2599.60 kcal; Białko ogółem: 123.50 g; Tłuszcz: 68.10 g; Kw. tł. nasy.: 35.57 g; Węglowodany ogółem: 380.57 g; W tym cukry: 101.05 g; Błonnik pok.: 19.30 g; Sól: 7.78 g;	Wartość energetyczna: 2282.67 kcal; Białko ogółem: 70.07 g; Tłuszcz: 78.56 g; Kw. tł. nasy.: 11.04 g; Węglowodany ogółem: 335.76 g; W tym cukry: 26.05 g; Błonnik pok.: 42.68 g; Sól: 11.90 g;	Wartość energetyczna: 1039.11 kcal; Białko ogółem: 33.50 g; Tłuszcz: 19.72 g; Kw. tł. nasy.: 8.67 g; Węglowodany ogółem: 182.77 g; W tym cukry: 74.23 g; Błonnik pok.: 5.76 g; Sól: 2.14 g;	Wartość energetyczna: 849.92 kcal; Białko ogółem: 38.19 g; Tłuszcz: 23.70 g; Kw. tł. nasy.: 3.46 g; Węglowodany ogółem: 125.87 g; W tym cukry: 25.00 g; Błonnik pok.: 22.16 g; Sól: 1.74 g;	Wartość energetyczna: 899.87 kcal; Białko ogółem: 36.50 g; Tłuszcz: 22.84 g; Kw. tł. nasy.: 3.40 g; Węglowodany ogółem: 143.95 g; W tym cukry: 33.29 g; Błonnik pok.: 14.72 g; Sól: 1.61 g;	Wartość energetyczna: 1039.11 kcal; Białko ogółem: 33.50 g; Tłuszcz: 19.72 g; Kw. tł. nasy.: 8.67 g; Węglowodany ogółem: 182.77 g; W tym cukry: 74.23 g; Błonnik pok.: 5.76 g; Sól: 2.14 g;	Wartość energetyczna: 761.31 kcal; Białko ogółem: 35.86 g; Tłuszcz: 21.11 g; Kw. tł. nasy.: 3.51 g; Węglowodany ogółem: 114.53 g; W tym cukry: 33.38 g; Błonnik pok.: 15.73 g; Sól: 1.97 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	
2026-01-20 wtorek	Śniadanie	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE, może zawierać: ORZ) Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Hummus 50 g (SEZ) Serek a'la homogenizowany 90g (MLE) Jabłko 150 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 Szyńka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Serek a'la homogenizowany 90g (MLE) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE, MLE) 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) Filet z kurczaka gotowany (bez soli) 40 g Serek a'la homogenizowany 90g (MLE) Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Kasza jaglana na napoju sojowym 300 ml (SOJ) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytni razowy 20g (GLU ŻYT) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% # 10 g Hummus 50 g (SEZ) Pasta z soczewicy czerwonej 100 g Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g						
	II ŚN										
	Obiad	Brokułowa z ziemniakami (bez glutenu, bez mleka) * 400 ml (SEL) Hache wieprzowo-warzywne* 200g (SEL) Ryz na sypko 180 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (GLU PSZ, SEL) Mieśo wieprzowe mielone w sosie wł 120 g (GLU PSZ) Ziemniaki gotowane puree 180g (MLE) Buraczki gotowane b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (GLU PSZ, SEL)	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka, bez soli) * 400 ml (GLU PSZ, SEL) Hache wieprzowo-warzywne* (bez soli) 200 g (SEL) Ryz na sypko (bez soli) 180 g Buraczki gotowane b/c (bez soli) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (GLU PSZ, SEL) Risotto wegetariańskie* 300g (SEL) Sos meksykański z fasolą 80 g (GLU PSZ) Buraczki gotowane b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ogórkowa z ziemniakami* 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Hache wieprzowo-warzywne* 200g (SEL) Ryz na sypko 180 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c 100 g Buraczki gotowane b/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g	Ogórkowa z ziemniakami* 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Hache wieprzowo-warzywne* 200g (SEL) Ryz na sypko (brązowy) 180 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) * 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Hache wieprzowo-warzywne* 200g (SEL) Ryz na sypko 180 g Buraczki gotowane b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g	Ogórkowa z ziemniakami* 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Risotto wegetariańskie* 300g (SEL) Sos meksykański z fasolą 80 g (GLU PSZ) Ryz na sypko 180 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g	Brokułowa z ziemniakami (bez glutenu, bez mleka) * 300 ml (SEL) Hache wieprzowo-warzywne* 200g (SEL) Ryz na sypko 180 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g	
	PD					Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (MLE)	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE)	Wafle ryżowe 30 g	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (MLE)		
	Kolacja	Chleb bezglutenowy 120 g (SEZ, może zawierać: ORZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twarożek 90 g (MLE) Schab gotowany 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) Twarożek 90 g (MLE) Mielona Szyńkowa 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, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twarożek 90 g (MLE) Schab gotowany (bez soli) 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytni razowy 20 g (GLU ŻYT) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% # 10 g Tofu 50 g (SOJ) Pasta z groszku zielonego b/ml 100 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g						
	PN	Wafle ryżowe 30 g	Chalka 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE)			Wafle ryżowe 30 g					
	Wartość energetyczna: 2430.24 kcal; Białko ogółem: 94.50 g; Tłuszcz: 96.54 g; Kw. tł. nasy.: 31.34 g; Węglowodany ogółem: 300.30 g; W tym cukry: 52.07 g; Błonnik pok.: 29.24 g; Sól: 2.66 g;	Wartość energetyczna: 2536.50 kcal; Białko ogółem: 129.57 g; Tłuszcz: 74.38 g; Kw. tł. nasy.: 34.10 g; Węglowodany ogółem: 347.35 g; W tym cukry: 61.91 g; Błonnik pok.: 21.22 g; Sól: 7.41 g;	Wartość energetyczna: 2514.22 kcal; Białko ogółem: 124.92 g; Tłuszcz: 74.36 g; Kw. tł. nasy.: 32.70 g; Węglowodany ogółem: 346.29 g; W tym cukry: 75.39 g; Błonnik pok.: 21.22 g; Sól: 4.35 g;	Wartość energetyczna: 2376.00 kcal; Białko ogółem: 73.95 g; Tłuszcz: 69.30 g; Kw. tł. nasy.: 10.39 g; Węglowodany ogółem: 378.83 g; W tym cukry: 56.63 g; Błonnik pok.: 40.30 g; Sól: 7.41 g;	Wartość energetyczna: 968.17 kcal; Białko ogółem: 41.80 g; Tłuszcz: 33.76 g; Kw. tł. nasy.: 7.42 g; Węglowodany ogółem: 134.49 g; W tym cukry: 51.41 g; Błonnik pok.: 13.31 g; Sól: 1.78 g;	Wartość energetyczna: 922.75 kcal; Białko ogółem: 39.96 g; Tłuszcz: 37.99 g; Kw. tł. nasy.: 8.05 g; Węglowodany ogółem: 110.49 g; W tym cukry: 17.42 g; Błonnik pok.: 18.33 g; Sól: 1.78 g;	Wartość energetyczna: 935.92 kcal; Białko ogółem: 36.26 g; Tłuszcz: 26.75 g; Kw. tł. nasy.: 4.86 g; Węglowodany ogółem: 143.22 g; W tym cukry: 31.19 g; Błonnik pok.: 13.60 g; Sól: 1.26 g;	Wartość energetyczna: 782.16 kcal; Białko ogółem: 24.56 g; Tłuszcz: 21.47 g; Kw. tł. nasy.: 3.88 g; Węglowodany ogółem: 134.61 g; W tym cukry: 41.66 g; Błonnik pok.: 17.07 g; Sól: 2.07 g;	Wartość energetyczna: 984.31 kcal; Białko ogółem: 41.81 g; Tłuszcz: 36.07 g; Kw. tł. nasy.: 7.56 g; Węglowodany ogółem: 134.27 g; W tym cukry: 49.83 g; Błonnik pok.: 14.85 g; Sól: 1.34 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
2026-01-21 środa	Śniadanie	Kefir 2.0% 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) Serek zmiastny naturalny 90g (MLE) Papryka świeża 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) Bulka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Mielona Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodatkiem wody 40 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR) Serek zmiastny naturalny 90g (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) Bulka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Dżem 25 g 1 szt Pomidór 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 20g (GLU ŻYT) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Pasta z brokuła * 100 g Pasta z fasoli konserwowej z koncentratem pomidorowym 100 g Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g					
	II SNI									
	Obiad	Jarzynowa z ziemniakami (bez glutenu, bez mleka)* 400 ml (SEL) Pulpet drobiowy (bez glutenu) 100 g (JAJ) Sos pietruszkowy (bez glutenu, 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 makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Mieso drobiowe mielone w sosie tł 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 makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL)	Jarzynowa z makaronem (bez mleka, bez soli)* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Pulpet drobiowy (bez soli) 100 g (GLU PSZ, JAJ) Sos pietruszkowy (bez soli)* 80 ml (GLU PSZ, MLE) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g Fasolka szparagowa z wody (bez soli)* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Kotlety sojowe 100 g (SOJ) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pieczarkowa z makaronem * 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, SO2) Kotlet pozarski-drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c 100 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 10 g	Jarzynowa z makaronem pełnoziarnistym (bez mleka)* 300 ml (GLU PSZ, SEL) Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ) 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 makaronem (bez mleka)* 300 ml (GLU PSZ, SEL) Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ) Sos pietruszkowy (bez mleka)* 80 ml (GLU PSZ, MLE) Ziemniaki gotowane 180 g Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g	Pieczarkowa z makaronem * 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, SO2) Kotlety z ciecierzycy 100 g (GLU PSZ, JAJ) Ziemniaki gotowane 180 g Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g	Jarzynowa z ziemniakami (bez glutenu, bez mleka)* 300 ml (SEL) Pulpet drobiowy (bez glutenu) 100 g (JAJ) Sos pietruszkowy (bez glutenu, mleka)* 80 ml Ziemniaki gotowane 180 g Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g
	PD					Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt (GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ.)		Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt (GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ.)	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt
	Kolacja	Chleb bezglutenowy 120 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Filet z kurczaka gotowany 40 g Pasztet sojowy z pomidorami 100 g (SOJ, GOR) Ogórek kiszony 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Bulka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twardy półtłusty 90 g (MLE) Mielona Piersz delikatna z kunej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonie niejadanej. 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) Bulka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasztet ryбно- warzywny (Morszczuk) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB) Filet z kurczaka gotowany (bez soli) 40 g Banan 150 g Mix sałat 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 20g (GLU ŻYT) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Pasztet sojowy z pomidorami 50 g (SOJ, GOR) Hummus 50 g (SEZ) Ogórek kiszony 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g					
	PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt								
		Wartość energetyczna: 2167.71 kcal; Białko ogółem: 81.87 g; Tłuszcz: 92.40 g; Kw. tł. nasy.: 26.24 g; Węglowodany ogółem: 256.71 g; W tym cukry: 44.51 g; Błonnik pok.: 27.39 g; Sól: 6.66 g;	Wartość energetyczna: 2358.57 kcal; Białko ogółem: 117.25 g; Tłuszcz: 74.62 g; Kw. tł. nasy.: 32.22 g; Węglowodany ogółem: 314.99 g; W tym cukry: 64.82 g; Błonnik pok.: 20.64 g; Sól: 7.63 g;	Wartość energetyczna: 2271.57 kcal; Białko ogółem: 105.78 g; Tłuszcz: 57.50 g; Kw. tł. nasy.: 25.56 g; Węglowodany ogółem: 344.75 g; W tym cukry: 92.22 g; Błonnik pok.: 24.56 g; Sól: 5.12 g;	Wartość energetyczna: 2082.01 kcal; Białko ogółem: 76.99 g; Tłuszcz: 64.45 g; Kw. tł. nasy.: 9.55 g; Węglowodany ogółem: 299.83 g; W tym cukry: 47.59 g; Błonnik pok.: 40.62 g; Sól: 10.65 g;	Wartość energetyczna: 1009.20 kcal; Białko ogółem: 40.95 g; Tłuszcz: 40.20 g; Kw. tł. nasy.: 5.20 g; Węglowodany ogółem: 121.58 g; W tym cukry: 21.28 g; Błonnik pok.: 18.60 g; Sól: 2.50 g;	Wartość energetyczna: 769.25 kcal; Białko ogółem: 35.19 g; Tłuszcz: 27.64 g; Kw. tł. nasy.: 4.15 g; Węglowodany ogółem: 96.53 g; W tym cukry: 12.76 g; Błonnik pok.: 17.08 g; Sól: 2.91 g;	Wartość energetyczna: 681.60 kcal; Białko ogółem: 32.80 g; Tłuszcz: 12.67 g; Kw. tł. nasy.: 2.44 g; Węglowodany ogółem: 116.36 g; W tym cukry: 33.42 g; Błonnik pok.: 12.15 g; Sól: 2.00 g;	Wartość energetyczna: 897.47 kcal; Białko ogółem: 27.44 g; Tłuszcz: 32.77 g; Kw. tł. nasy.: 3.37 g; Węglowodany ogółem: 121.50 g; W tym cukry: 20.31 g; Błonnik pok.: 24.28 g; Sól: 1.74 g;	Wartość energetyczna: 695.64 kcal; Białko ogółem: 37.29 g; Tłuszcz: 14.48 g; Kw. tł. nasy.: 2.91 g; Węglowodany ogółem: 111.74 g; W tym cukry: 33.46 g; Błonnik pok.: 12.81 g; Sól: 1.99 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
2026-01-22 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) Serek a'ta homogenizowany 90g (MLE) Schab gotowany 40 g 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) Serek a'ta homogenizowany 90 g (MLE) Mielona Szyńska Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ) 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) Schab gotowany (bez soli) 40 g Serek a'ta homogenizowany 90 g (MLE) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Płatki owsiane na napoju sojowym [Por] x 300 ml (SOJ, GLU OW) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytni razowy 20 g (GLU ŻYT) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Pasta warzywna* 100 g (SEL) Tofu 50 g (SOJ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g					
	II Śni									
	Obiad	Ziemińczana *(bez glutenu, bez mleka) 400 ml (SEL) Schab gotowany 100 g Sos pomidorowy (bez glutenu) 80 ml Ziemniaki gotowane 180 g Sałatka szwedzka z olejem b/c 200 g (GOR) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemińczana *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL) Mięso wieprzowe mielone w sosie wł 120 g (GLU PSZ) Ziemniaki gotowane puree 180g (MLE) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Ziemińczana *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL)	Ziemińczana *(bez mleka, bez soli) 400 ml (GLU PSZ, SEL) Schab gotowany (bez soli) 100 g Sos pomidorowy (bez soli) 80 ml (GLU PSZ) Ziemniaki gotowane (bez soli) 180 g Cukinia pieczona z olejem (bez soli)* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemińczana *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL) Fasolka po bretońsku wegetariańska 300 g (GLU PSZ) Ziemniaki gotowane 180 g Sałatka szwedzka z olejem b/c 200 g (GOR) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz biały z ziemniakami * 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT) Fasolka po bretońsku 300 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Ziemniaki gotowane 180 g Sałatka szwedzka z olejem b/c 100 g (GOR) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemińczana *(bez mleka) 300 ml (GLU PSZ, SEL) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (SEL, GLU JECZ) Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ) Sałatka szwedzka z olejem b/c 200 g (GOR) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemińczana *(bez mleka) 300 ml (GLU PSZ, SEL) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (SEL, GLU JECZ) Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ) Cukinia pieczona z olejem b/c 200 g (GOR) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz biały z ziemniakami * 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT) Fasolka po bretońsku wegetariańska 300 g (GLU PSZ) Ziemniaki gotowane 180 g Sałatka szwedzka z olejem b/c 200 g (GOR) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemińczana *(bez glutenu, bez mleka) 300 ml (SEL) Schab gotowany 100 g Sos pomidorowy (bez glutenu) 80 ml Ziemniaki gotowane 180 g Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD					Rogal masłany 50g. 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE)	Ciasto drożdżowe b/c 50 g (GLU PSZ, JAJ)	Wafle ryżowe 30 g	Rogal masłany 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) Tofu 50 g (SOJ) 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	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) Pasta z soczewicy czerwonej 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Makaron z kurczakiem i szpinakiem-dieta (bez soli) 300 g (GLU PSZ, MLE) Jabłko 150 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 ŻYT) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Dżem 25 g 1 szt Pasta z soczewicy czerwonej 100 g Sałatka jarzynowa* 80 g (JAJ, MLE, SEL, GOR) 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)			Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt					
		Wartość energetyczna: 2136.29 kcal; Białko ogółem: 108.07 g; Tłuszcz: 77.63 g; Kw. tł. nasy.: 29.37 g; Węglowodany ogółem: 255.04 g; W tym cukry: 26.74 g; Błonnik pok.: 22.54 g; Sól: 5.48 g;	Wartość energetyczna: 2727.34 kcal; Białko ogółem: 135.95 g; Tłuszcz: 86.34 g; Kw. tł. nasy.: 32.72 g; Węglowodany ogółem: 364.36 g; W tym cukry: 46.30 g; Błonnik pok.: 23.80 g; Sól: 8.12 g;	Wartość energetyczna: 2176.77 kcal; Białko ogółem: 125.56 g; Tłuszcz: 59.75 g; Kw. tł. nasy.: 22.18 g; Węglowodany ogółem: 294.96 g; W tym cukry: 55.31 g; Błonnik pok.: 22.43 g; Sól: 2.58 g;	Wartość energetyczna: 2081.97 kcal; Białko ogółem: 63.14 g; Tłuszcz: 57.57 g; Kw. tł. nasy.: 9.01 g; Węglowodany ogółem: 348.47 g; W tym cukry: 57.62 g; Błonnik pok.: 40.67 g; Sól: 9.42 g;	Wartość energetyczna: 1022.72 kcal; Białko ogółem: 32.39 g; Tłuszcz: 30.08 g; Kw. tł. nasy.: 5.55 g; Węglowodany ogółem: 164.69 g; W tym cukry: 23.21 g; Błonnik pok.: 19.96 g; Sól: 4.29 g;	Wartość energetyczna: 966.90 kcal; Białko ogółem: 33.13 g; Tłuszcz: 28.73 g; Kw. tł. nasy.: 4.91 g; Węglowodany ogółem: 120.82 g; W tym cukry: 11.37 g; Błonnik pok.: 13.62 g; Sól: 4.17 g;	Wartość energetyczna: 867.38 kcal; Białko ogółem: 31.58 g; Tłuszcz: 27.09 g; Kw. tł. nasy.: 4.21 g; Węglowodany ogółem: 130.29 g; W tym cukry: 24.01 g; Błonnik pok.: 14.67 g; Sól: 1.60 g;	Wartość energetyczna: 921.74 kcal; Białko ogółem: 29.61 g; Tłuszcz: 18.83 g; Kw. tł. nasy.: 1.85 g; Węglowodany ogółem: 168.24 g; W tym cukry: 22.28 g; Błonnik pok.: 21.27 g; Sól: 4.49 g;	Wartość energetyczna: 797.48 kcal; Białko ogółem: 46.94 g; Tłuszcz: 17.87 g; Kw. tł. nasy.: 3.50 g; Węglowodany ogółem: 116.68 g; W tym cukry: 20.87 g; Błonnik pok.: 10.77 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
2026-01-23 piątek	Śniadanie	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE) Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasztecik sojowy z pomidorami 50 g (SOJ, GOR) Twaróg półtłusty 90 g (MLE) Dżem 25 g 1 szt 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 Cukier 5 g Mielona Szynekowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 40 g (SOJ) Twarożek 90 g (MLE) Dżem 25 g 1 szt	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Schab gotowany (bez soli) 40 g Twaróg półtłusty 90 g (MLE) Dżem 25 g 1 szt Jabłko pieczone 150 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Kasza manna na napoju sojowym 300 ml (GLUPSZ, SOJ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytni razowy 20 g (GLU ŻYT) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% 10 g Pasztecik sojowy z pomidorami 50 g (SOJ, GOR) Paprykarz warzywny 100 g (SEL) Jabłko 150 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g					
	II SNI									
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami *(bez glutenu, bez mleka) 400 ml (SEL) Ryba pieczona (Miruna) 100g (RYB) Sos pomidorowy (bez glutenu) 80 ml Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z zacierką *(bez mleka) 400 ml (GLUPSZ, SEL) Ryba pieczona (Miruna) 100g (RYB) Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ) Ziemniaki gotowane puree 180 g (MLE) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Szpinakowa z zacierką *(bez mleka) 400 ml (GLUPSZ, SEL)	Szpinakowa z zacierką *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, JAJ, SEL) Ryba pieczona (Miruna) 100g (RYB) Sos pomidorowy (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	Szpinakowa z zacierką *(bez mleka) 400 ml (GLUPSZ, SEL) Leczo wegetariańskie z ciecierzycą 300 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z zacierką * 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryba w cieście 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g	Szpinakowa z makaronem pełnoziarnistym (bez mleka)* 300 ml (GLU PSZ, SEL) Ryba pieczona (Miruna) 100g (RYB) Sos pomidorowy 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	Szpinakowa z zacierką *(bez mleka) 300 ml (GLUPSZ, SEL) Ryba pieczona (Miruna) 100g (RYB) Sos pomidorowy 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 Cukier 10 g	Szpinakowa z zacierką * 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Leczo wegetariańskie z ciecierzycą 300 g Ryba pieczona (Miruna) 100g (RYB) Sos pomidorowy (bez glutenu) 80 ml 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	Szpinakowa z ziemniakami *(bez glutenu, bez mleka) 300 ml (SEL) Ryba pieczona (Miruna) 100g (RYB) Sos pomidorowy (bez glutenu) 80 ml 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					Jabłko 1 szt 1 szt				
	Kolacja	Chleb bezglutenowy 120 g (SEZ, może zawierać: ORZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 100 g (JAJ, MLE) Filet z kurczaka 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 jaj (bez mleka) 100 g (JAJ) Mielony Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodatną wodą 40 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) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta (bez soli) 100 g (JAJ, 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 ŻYT) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% 10 g Pasta z groszku zielonego b/ml 100 g Pasta warzywna* 100 g (SEL) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g					
PN		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt								
		Wartość energetyczna: 2148.02 kcal; Białko ogółem: 93.77 g; Tłuszcz: 78.51 g; Kw. tł. nasy.: 24.47 g; Węglowodany ogółem: 273.00 g; W tym cukry: 55.59 g; Błonnik pok.: 28.69 g; Sól: 5.75 g;	Wartość energetyczna: 2488.35 kcal; Białko ogółem: 121.00 g; Tłuszcz: 88.28 g; Kw. tł. nasy.: 31.05 g; Węglowodany ogółem: 310.74 g; W tym cukry: 58.82 g; Błonnik pok.: 20.07 g; Sól: 10.33 g;	Wartość energetyczna: 2158.44 kcal; Białko ogółem: 120.05 g; Tłuszcz: 70.23 g; Kw. tł. nasy.: 28.68 g; Węglowodany ogółem: 273.02 g; W tym cukry: 67.37 g; Błonnik pok.: 24.47 g; Sól: 6.47 g;	Wartość energetyczna: 2157.94 kcal; Białko ogółem: 56.21 g; Tłuszcz: 72.16 g; Kw. tł. nasy.: 9.95 g; Węglowodany ogółem: 337.75 g; W tym cukry: 62.06 g; Błonnik pok.: 41.81 g; Sól: 9.47 g;	Wartość energetyczna: 915.01 kcal; Białko ogółem: 34.25 g; Tłuszcz: 34.06 g; Kw. tł. nasy.: 2.80 g; Węglowodany ogółem: 125.09 g; W tym cukry: 37.89 g; Błonnik pok.: 16.00 g; Sól: 1.84 g;	Wartość energetyczna: 637.41 kcal; Białko ogółem: 36.57 g; Tłuszcz: 11.87 g; Kw. tł. nasy.: 0.98 g; Węglowodany ogółem: 103.49 g; W tym cukry: 28.39 g; Błonnik pok.: 15.55 g; Sól: 1.83 g;	Wartość energetyczna: 681.37 kcal; Białko ogółem: 37.12 g; Tłuszcz: 11.87 g; Kw. tł. nasy.: 1.04 g; Węglowodany ogółem: 113.36 g; W tym cukry: 39.04 g; Błonnik pok.: 15.21 g; Sól: 1.83 g;	Wartość energetyczna: 710.49 kcal; Białko ogółem: 17.19 g; Tłuszcz: 17.92 g; Kw. tł. nasy.: 1.57 g; Węglowodany ogółem: 128.23 g; W tym cukry: 47.02 g; Błonnik pok.: 18.16 g; Sól: 1.43 g;	Wartość energetyczna: 684.49 kcal; Białko ogółem: 36.30 g; Tłuszcz: 11.74 g; Kw. tł. nasy.: 0.97 g; Węglowodany ogółem: 116.43 g; W tym cukry: 38.63 g; Błonnik pok.: 16.53 g; Sól: 1.84 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	
2026-01-24 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 50 g (MLE) 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) Serek homo, naturalny 90 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) 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) Serek homo, naturalny 90 g (MLE) Schab gotowany (bez soli) 40 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Kasza jaglana na napoju sojowym 300 ml (SOJ) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytni razowy 20 g (GLU ŻYT) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tłuszczu 10 g Pasta z brokuła * 100 g Hummus 50 g (SEZ) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g						
	II SNI										
	Obiad	Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (SEL) Gulasz wieprzowy z warzywami (bez glutenu) 200 g (SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (SEL) Mięso wieprzowe 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 Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (SEL)	Koperkowa z ryżem (bez mleka, bez soli)* 400 ml (SEL) Gulasz wieprzowy z warzywami (bez soli) 200 g (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki gotowane (bez soli) 180 g Marchew gotowana z olejem (bez soli)* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (SEL) Gulasz sojowy z warzywami * 200 g (SOJ, SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z marchwi i jabłka 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) Pasztet z soczewicy* 100 g (JAJ) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) 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) mielona Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ) Pasta z warzywi i szynki drobiowej 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) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) 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 ŻYT) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tłuszczu 10 g Pasztet sojowy z pomidorami 50 g (SOJ, GOR) Pasta z soczewicy czerwonej 100 g Pomidor 80 g Sałata 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 Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml	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: 2562.91 kcal; Białko ogółem: 103.08 g; Tłuszcz: 106.30 g; Kw. tł. nasy.: 40.01 g; Węglowodany ogółem: 308.80 g; W tym cukry: 45.23 g; Błonnik pok.: 31.80 g; Sól: 5.27 g;	Wartość energetyczna: 2609.46 kcal; Białko ogółem: 118.20 g; Tłuszcz: 82.55 g; Kw. tł. nasy.: 30.71 g; Węglowodany ogółem: 360.81 g; W tym cukry: 100.12 g; Błonnik pok.: 21.84 g; Sól: 8.44 g;	Wartość energetyczna: 2070.67 kcal; Białko ogółem: 97.81 g; Tłuszcz: 65.89 g; Kw. tł. nasy.: 26.17 g; Węglowodany ogółem: 284.87 g; W tym cukry: 57.02 g; Błonnik pok.: 23.84 g; Sól: 4.05 g;	Wartość energetyczna: 2343.41 kcal; Białko ogółem: 87.67 g; Tłuszcz: 69.29 g; Kw. tł. nasy.: 10.20 g; Węglowodany ogółem: 349.57 g; W tym cukry: 45.08 g; Błonnik pok.: 43.83 g; Sól: 9.85 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	
2026-01-25 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) Serek a la homogenizowany z ziołami 90 g (MLE) Schab gotowany 40 g 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) Serek a la homogenizowany z ziołami 90 g (MLE) Mielona Szyunkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g 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 Serek a la homogenizowany 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 ŻYT) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Pasta z groszku zielonego b/ml 100 g Hummus 50 g (SEZ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Cukier 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml						
	II ŚN										
	Obiad	Jarzynowa z ziemniakami (bez glutenu, bez mleka)* 400 ml (SEL) Udko pieczone 1 szt. 210 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL) Mielone drobiowe mielone w sosie wł 120 g (GLU PSZ) Ziemniaki gotowane puree 180 g (MLE) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL)	Jarzynowa z ziemniakami (bez mleka, bez soli)* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Mieśo drobiowe 1 szt. (bez soli) 210 g Sos koperkowy *(bez soli) 80 ml (GLU PSZ, MLE) Ziemniaki gotowane (bez soli) 180 g Brokuł gotowany (bez soli)* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Kotlety sojowe 100 g (SOJ) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty pekińskiej z 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) Filet z kurczaka gotowany 40 g Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 90 g (MLE) Dżem 25 g [Por] x 1 szt Jabłko 150 g Mix sałat 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 z dżemem brzoskwinowym 90 g (MLE) Mielona Szyunka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, 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) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 90 g (MLE) Filet z kurczaka gotowany (bez soli) 40 g Jabłko 150 g Mix sałat 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 ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta warzywna* 100 g (SEL) Pasztet sojowy z pomidorami 50 g (SOJ, GOR) Jabłko 150 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g						
PN	Wafle ryżowe 30 g	Chałka 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE)		Pieczynko chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ)							
	Wartość energetyczna: 2431,77 kcal; Białko ogółem: 126,76 g; Tłuszcz: 93,33 g; Kw. tł. nasy.: 34,42 g; Węglowodany ogółem: 276,20 g; W tym cukry: 41,62 g; Błonnik pok.: 26,94 g; Sól: 2,70 g;	Wartość energetyczna: 2685,84 kcal; Białko ogółem: 142,19 g; Tłuszcz: 82,90 g; Kw. tł. nasy.: 36,27 g; Węglowodany ogółem: 350,46 g; W tym cukry: 61,90 g; Błonnik pok.: 18,10 g; Sól: 8,08 g;	Wartość energetyczna: 2393,99 kcal; Białko ogółem: 141,70 g; Tłuszcz: 76,82 g; Kw. tł. nasy.: 33,69 g; Węglowodany ogółem: 294,84 g; W tym cukry: 48,83 g; Błonnik pok.: 23,53 g; Sól: 4,33 g;	Wartość energetyczna: 2324,36 kcal; Białko ogółem: 72,63 g; Tłuszcz: 83,81 g; Kw. tł. nasy.: 18,19 g; Węglowodany ogółem: 327,40 g; W tym cukry: 43,95 g; Błonnik pok.: 46,11 g; Sól: 8,14 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								
2026-01-26 poniedziałek	Śniadanie	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE) Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Tutu 50 g (SOJ) Twarożek z papryką 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 Szyńka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ) 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) Schab gotowany (bez soli) 40 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	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 ŻYT) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Tutu 50 g (SOJ) Pasta z fasoli konserwowej i natki pietruszki 100 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g													
	I / SN																	
	Obiad	Wielowarzynna z ziemniakami *(bez glutenu, bez mlek) 400 ml (SEL) Ryz na sypko 180 g Pulpet miesno-warzynny* (wieprzowy) (bez glutenu) 100 g (JAJ, SEL) Sos pietruszkowy (bez glutenu)* 80 ml (MLE) Surówka żydowska z olejem b/c 0 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Wielowarzynna z ziemniakami *(bez mlek) 400 ml (GLU PSZ, SEL) Mieso wieprzowe mielone w sosie wł 120 g (GLU PSZ) Ziemniaki gotowane puree 180 g (MLE) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Wielowarzynna z ziemniakami *(bez mlek) 400 ml (GLU PSZ, SEL)	Wielowarzynna z ziemniakami *(bez mlek, bez soli) 400 ml (GLU PSZ, SEL) Knedle z truskawkami * 300 g (GLU PSZ) Sos jogurtowo-porczejkowy* 100 g (MLE) Jabko pieczone 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Wielowarzynna z ziemniakami *(bez mlek) 400 ml (GLU PSZ, SEL) Ryz na sypko 180 g Mus z jabłek prażonych 150 g Deser sojowy o smaku waniliowym z wapniem i witaminami 125g 1 szt (SOJ) Mandarynka 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Rosół z makaronem 300 ml (GLU PSZ, JAJ, SEL) Naleśniki z serem 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE) Mus z jabłek prażonych z cynamonem 200 g Mandarynka 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g	Rosół z makaronem pełnoziarnistym 300 ml (GLU PSZ, SEL) Pulpet miesno-warzynny* (wieprzowy) 100 g (GLU PSZ, JAJ, SEL) Ryz na sypko (brązowy) 180 g Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE) Surówka żydowska z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g	Rosół z makaronem 300 ml (GLU PSZ, JAJ, SEL) Pulpet miesno-warzynny* (wieprzowy) 100 g (GLU PSZ, JAJ, SEL) Sos pietruszkowy (bez mlek)* 80 ml (GLU PSZ) Ryz na sypko 180 g Surówka żydowska z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g	Wielowarzynna z ziemniakami *(bez mlek) 300 ml (GLU PSZ, SEL) Naleśniki z serem 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE) Mus z jabłek prażonych z cynamonem 200 g Mandarynka 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g	Wielowarzynna z ziemniakami *(bez glutenu, bez mlek) 300 ml (SEL) Ryz na sypko 180 g Pulpet miesno-warzynny* (wieprzowy) (bez glutenu) 100 g (JAJ, SEL) Sos pietruszkowy (bez glutenu)* 80 ml (MLE) Surówka żydowska z olejem b/c 0 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g								
	PD	Sok 100% w kartoniku z rurką 0,2 l 1 szt																
	Kolacja	Chleb bezglutenowy 120 g (SEZ, może zawierać: ORZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Schab gotowany 40 g Buraczki z jabłkiem b/c 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z jaj 100 g (JAJ, MLE) Mielona Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonie niepalącej 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 75 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Dżem 25 g 1 szt Buraczki z jabłkiem b/c (bez soli) 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 ŻYT) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Sałatka z kalafiora, oliwy i koperku 100 g Pasztecik sojowy z pomidorami 50 g (SOJ, GOR) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g													
PN	Sok owocowo-warzynny 0,2L kubek 1 szt																	
	Wartość energetyczna: 2094.65 kcal; Białko ogółem: 83.01 g; Tłuszcz: 79.38 g; Kw. tł. nasy.: 26.67 g; Węglowodany ogółem: 266.65 g; W tym cukry: 46.35 g; Błonnik pok.: 23.32 g; Sól: 3.60 g;		Wartość energetyczna: 2609.50 kcal; Białko ogółem: 129.47 g; Tłuszcz: 86.49 g; Kw. tł. nasy.: 34.36 g; Węglowodany ogółem: 338.42 g; W tym cukry: 61.70 g; Błonnik pok.: 19.05 g; Sól: 7.87 g;		Wartość energetyczna: 2291.60 kcal; Białko ogółem: 81.44 g; Tłuszcz: 52.65 g; Kw. tł. nasy.: 26.86 g; Węglowodany ogółem: 390.60 g; W tym cukry: 85.39 g; Błonnik pok.: 22.01 g; Sól: 5.03 g;		Wartość energetyczna: 2229.25 kcal; Białko ogółem: 60.45 g; Tłuszcz: 61.04 g; Kw. tł. nasy.: 9.97 g; Węglowodany ogółem: 363.51 g; W tym cukry: 83.16 g; Błonnik pok.: 25.37 g; Sól: 6.22 g;		Wartość energetyczna: 1254.57 kcal; Białko ogółem: 46.71 g; Tłuszcz: 23.98 g; Kw. tł. nasy.: 6.15 g; Węglowodany ogółem: 223.31 g; W tym cukry: 127.38 g; Błonnik pok.: 9.03 g; Sól: 0.83 g;		Wartość energetyczna: 883.10 kcal; Białko ogółem: 37.74 g; Tłuszcz: 29.43 g; Kw. tł. nasy.: 5.70 g; Węglowodany ogółem: 118.35 g; W tym cukry: 26.09 g; Błonnik pok.: 15.73 g; Sól: 2.59 g;		Wartość energetyczna: 915.33 kcal; Białko ogółem: 37.14 g; Tłuszcz: 27.42 g; Kw. tł. nasy.: 5.47 g; Węglowodany ogółem: 134.02 g; W tym cukry: 35.64 g; Błonnik pok.: 9.62 g; Sól: 2.55 g;		Wartość energetyczna: 1216.91 kcal; Białko ogółem: 42.08 g; Tłuszcz: 21.06 g; Kw. tł. nasy.: 5.23 g; Węglowodany ogółem: 226.00 g; W tym cukry: 127.34 g; Błonnik pok.: 10.67 g; Sól: 0.79 g;		Wartość energetyczna: 829.80 kcal; Białko ogółem: 30.28 g; Tłuszcz: 25.09 g; Kw. tł. nasy.: 4.49 g; Węglowodany ogółem: 125.97 g; W tym cukry: 35.56 g; Błonnik pok.: 10.37 g; Sól: 2.41 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
2026-01-27 wtorek	Śniadanie	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u> Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ,</u> Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u> Filet z kurczaka gotowany 40 g Serek zmiasty naturalny 90g (<u>MLE,</u> Pomidor 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> Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u> Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u> mielony Pierś gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u> Serek zmiasty naturalny 90g (<u>MLE,</u> Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u> Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> Bulka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u> Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u> Filet z kurczaka gotowany (bez soli) 40 g Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Makaron 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 ŻYT,</u> Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Pasta z groszku zielonego b/ml 100 g Pasztet sojowy z pomidorami 50 g (<u>SOJ, GOR,</u> Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g					
	II SN									
	Obiad	Solferino (bez glutenu, bez mleka)* 400 ml (<u>SEL,</u> Pieczeń rzymska wieprzowa (bez glutenu) 100 g (<u>JAJ,</u> Sos ziołowy* (bez glutenu) 80 ml (<u>SEL,</u> Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 200 g (<u>MLE,</u> Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Solferino (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u> Mieśso wieprzowe mielone w sosie wł 120 g (<u>GLU PSZ,</u> Ziemniaki gotowane puree 180 g (<u>MLE,</u> Szcypak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ,</u> Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Solferino (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>	Solferino (bez mleka, bez soli)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u> Pieczeń rzymska wieprzowa (bez soli) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u> Sos ziołowy* (bez soli) 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u> Surówka z marchwi i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Solferino (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u> Kaszotto wegetariańskie z tofu * 300 g (<u>SOJ, SEL, GLU JECZ,</u> Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u> Surówka z marchwi i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Grochowa z ziemniakami * 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u> Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u> Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u> Kasza gryczana 180 g Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 100 g (<u>MLE,</u> Szcypak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ,</u> Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g	Grochowa z ziemniakami * 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u> Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u> Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u> Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ,</u> Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 200 g (<u>MLE,</u> Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Solferino (bez mleka)* 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u> Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u> Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u> Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ,</u> Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 200 g (<u>MLE,</u> Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g	Solferino (bez mleka)* 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u> Kaszotto wegetariańskie z tofu * 300 g (<u>SOJ, SEL, GLU JECZ,</u> Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u> Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 200 g (<u>MLE,</u> Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g	Solferino (bez glutenu, bez mleka)* 300 ml (<u>SEL,</u> Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u> Sos ziołowy* (bez glutenu) 80 ml (<u>SEL,</u> Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 200 g (<u>MLE,</u> Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g
	PD					Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml		
	Kolejka	Chleb bezglutenowy 120 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ,</u> Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u> Schab gotowany 40 g Pasta z makreli wędzonej z warzywami* 100 g (<u>RYB, SEL,</u> Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Bulka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ,</u> Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u> Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 100 g (<u>RYB, SEL,</u> Mielona Szcynka Piastowska- wp. wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ,</u> Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> Bulka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ,</u> Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u> Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* (bez soli) 100 g (<u>RYB, SEL,</u> Schab gotowany (bez soli) 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 ŻYT,</u> Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Pasta warzywna* 100 g (<u>SEL,</u> Hummus 50 g (<u>SEZ,</u> Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g					
	PN	Chleb bezglutenowy 50 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ,</u> Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Twarożek z ziołami 50 g (<u>MLE,</u> Sałata zielona 10 g	Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)			Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt				
		Wartość energetyczna: 2354.99 kcal; Białko ogółem: 101.11 g; Tłuszcz: 94.58 g; Kw. tł. nasy.: 36.10 g; Węglowodany ogółem: 280.53 g; W tym cukry: 32.90 g; Błonnik pok.: 30.54 g; Sól: 6.61 g;	Wartość energetyczna: 2571.47 kcal; Białko ogółem: 128.17 g; Tłuszcz: 80.94 g; Kw. tł. nasy.: 31.03 g; Węglowodany ogółem: 344.79 g; W tym cukry: 45.79 g; Błonnik pok.: 23.28 g; Sól: 7.97 g;	Wartość energetyczna: 2415.01 kcal; Białko ogółem: 117.64 g; Tłuszcz: 63.92 g; Kw. tł. nasy.: 26.43 g; Węglowodany ogółem: 354.21 g; W tym cukry: 41.14 g; Błonnik pok.: 25.95 g; Sól: 4.34 g;	Wartość energetyczna: 2250.49 kcal; Białko ogółem: 60.27 g; Tłuszcz: 82.37 g; Kw. tł. nasy.: 5.80 g; Węglowodany ogółem: 182.58 g; W tym cukry: 58.53 g; Błonnik pok.: 45.71 g; Sól: 9.45 g;	Wartość energetyczna: 1105.24 kcal; Białko ogółem: 49.97 g; Tłuszcz: 23.62 g; Kw. tł. nasy.: 11.37 g; Węglowodany ogółem: 166.21 g; W tym cukry: 50.02 g; Błonnik pok.: 19.54 g; Sól: 1.78 g;	Wartość energetyczna: 978.16 kcal; Białko ogółem: 43.57 g; Tłuszcz: 19.91 g; Kw. tł. nasy.: 6.13 g; Węglowodany ogółem: 166.21 g; W tym cukry: 29.90 g; Błonnik pok.: 20.91 g; Sól: 1.79 g;	Wartość energetyczna: 970.27 kcal; Białko ogółem: 37.65 g; Tłuszcz: 16.00 g; Kw. tł. nasy.: 5.86 g; Węglowodany ogółem: 177.06 g; W tym cukry: 55.05 g; Błonnik pok.: 17.04 g; Sól: 1.78 g;	Wartość energetyczna: 850.72 kcal; Białko ogółem: 20.72 g; Tłuszcz: 16.86 g; Kw. tł. nasy.: 3.16 g; Węglowodany ogółem: 156.17 g; W tym cukry: 57.67 g; Błonnik pok.: 24.43 g; Sól: 1.43 g;	Wartość energetyczna: 898.24 kcal; Białko ogółem: 35.67 g; Tłuszcz: 13.75 g; Kw. tł. nasy.: 5.53 g; Węglowodany ogółem: 165.59 g; W tym cukry: 55.34 g; Błonnik pok.: 16.06 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
2026-01-28 Środa	Sniadanie	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE) Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasztecik sojowy z pomidorami 100 g (SOJ, GOR) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Papryka świeża 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 Płat szynkowy - produkt w pieprzu wędzony parzony z dodatkiem wody 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	Ryz 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 Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Ryz na napoju sojowym 300 ml (SOJ) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytni razowy 20 g (GLU ŻYT) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% g 10 g Tofu 50 g (SOJ) Pasta z groszku zielonego b/ml 100 g Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g					
	II/ŚN									
	Obiad	Ziemiacczana *(bez glutenu, bez mleka) 400 ml (SEL) Mieiso drobiowe gotowane z udzka kurczaka 100 g Ziemiaki gotowane 180 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Dylnia duszona z olejem* (bez glutenu) 100 g Kompot owocowy z jablkami* b/c 300 ml	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Mieiso drobiowe mielone w sosie wtl 120 g (GLU PSZ) Ziemiaki gotowane puree 180 g (MLE) Dylnia duszona z olejem* 200 g (GLU PSZ) Kompot owocowy z jablkami* b/c 300 ml Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, SEL)	Grysikowa z ziemniakami* (bez soli) 400 ml (GLU PSZ, SEL) Mieiso drobiowe gotowane z udzka kurczaka (bez soli) 100 g Sos bazyliowy (bez soli)* 80 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemiaki gotowane (bez soli) 180 g Dylnia duszona z olejem* (bez soli) 200 g (GLU PSZ) Kompot owocowy z jablkami* b/c 300 ml	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Gulasz warzywny z cielierzycą * 180 g Ziemiaki gotowane 180 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Dylnia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ) Kompot owocowy z jablkami* b/c 300 ml Cukier 10 g	Grysikowa z ziemniakami* 300 ml (GLU PSZ, SEL) Udiko pieczone 1 szt. 210 g Ziemiaki gotowane 180 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Dylnia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ) Kompot owocowy z jablkami* b/c 300 ml	Grysikowa z ziemniakami* 300 ml (GLU PSZ, SEL) Udiko pieczone 1 szt. 210 g Ziemiaki gotowane 180 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Dylnia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ) Kompot owocowy z jablkami* b/c 300 ml	Grysikowa z ziemniakami* 300 ml (GLU PSZ, SEL) Udiko pieczone 1 szt. 210 g Ziemiaki gotowane 180 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Dylnia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ) Kompot owocowy z jablkami* b/c 300 ml	Grysikowa z ziemniakami* 300 ml (GLU PSZ, SEL) Kopyta ziemniaczane * 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE) Sos pieczarkowy 80 ml (GLU PSZ, MLE) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Dylnia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ) Kompot owocowy z jablkami* b/c 300 ml Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (MLE)	Ziemiacczana *(bez glutenu, bez mleka) 300 ml (SEL) Udiko pieczone 1 szt. 210 g Sos bazyliowy (bez glutenu)* 80 ml (SEL) Ziemiaki gotowane 180 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Dylnia duszona z olejem* (bez glutenu) 100 g Kompot owocowy z jablkami* b/c 300 ml Cukier 10 g
	PD						Jabiko 150 g			
	Kolacja	Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 300 g (SEL) Sos pomidorowy (bez glutenu) 80 ml Jabiko 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) Tworzonek 100 g (MLE) Mielona Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonie niejadalnej, 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Risotto z mięsem wieprz i warzywami* (bez soli) 300 g (SEL) Sos pomidorowy (bez soli) 80 ml (GLU PSZ) Jabiko 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Risotto wegetariańskie* 300 g (SEL) Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ) Jabiko 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g					
	PN	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt								
		Wartość energetyczna: 2108.63 kcal; Białko ogółem: 79.57 g; Tłuszcz: 81.10 g; Kw. tł. nasy.: 20.00 g; Węglowodany ogółem: 272.29 g; W tym cukry: 59.54 g; Błonnik pok.: 28.85 g; Sól: 5.45 g;	Wartość energetyczna: 2618.41 kcal; Białko ogółem: 124.95 g; Tłuszcz: 82.06 g; Kw. tł. nasy.: 32.52 g; Węglowodany ogółem: 352.03 g; W tym cukry: 62.83 g; Błonnik pok.: 20.61 g; Sól: 7.06 g;	Wartość energetyczna: 2116.86 kcal; Białko ogółem: 101.89 g; Tłuszcz: 57.14 g; Kw. tł. nasy.: 20.28 g; Węglowodany ogółem: 308.61 g; W tym cukry: 73.20 g; Błonnik pok.: 26.24 g; Sól: 2.70 g;	Wartość energetyczna: 1992.82 kcal; Białko ogółem: 54.97 g; Tłuszcz: 55.06 g; Kw. tł. nasy.: 6.90 g; Węglowodany ogółem: 335.21 g; W tym cukry: 65.99 g; Błonnik pok.: 36.68 g; Sól: 8.12 g;	Wartość energetyczna: 1129.78 kcal; Białko ogółem: 66.48 g; Tłuszcz: 44.20 g; Kw. tł. nasy.: 10.36 g; Węglowodany ogółem: 120.96 g; W tym cukry: 33.89 g; Błonnik pok.: 13.23 g; Sól: 3.21 g;	Wartość energetyczna: 1089.88 kcal; Białko ogółem: 66.48 g; Tłuszcz: 44.20 g; Kw. tł. nasy.: 10.36 g; Węglowodany ogółem: 110.98 g; W tym cukry: 23.91 g; Błonnik pok.: 13.23 g; Sól: 3.21 g;	Wartość energetyczna: 1152.38 kcal; Białko ogółem: 67.55 g; Tłuszcz: 42.51 g; Kw. tł. nasy.: 10.32 g; Węglowodany ogółem: 128.09 g; W tym cukry: 36.89 g; Błonnik pok.: 14.88 g; Sól: 1.86 g;	Wartość energetyczna: 1217.01 kcal; Białko ogółem: 29.47 g; Tłuszcz: 30.09 g; Kw. tł. nasy.: 7.69 g; Węglowodany ogółem: 210.74 g; W tym cukry: 56.34 g; Błonnik pok.: 11.28 g; Sól: 2.28 g;	Wartość energetyczna: 1076.48 kcal; Białko ogółem: 64.48 g; Tłuszcz: 43.90 g; Kw. tł. nasy.: 10.30 g; Węglowodany ogółem: 110.55 g; W tym cukry: 34.38 g; Błonnik pok.: 13.56 g; Sól: 3.32 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
2026-01-29 czwartek	Sniadanie	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) 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) Bulka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) mielona Szyntka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, 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	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bulka 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) 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 ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Paprykarz warzywny 100 g (SEL.) Hummus 50 g (SEZ.) 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.) Łopatką wieprzową pieczoną 100 g Sos jarzynowy* (bez glutenu) 80 ml (SEL.) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka wielowarzynna z olejem b/c 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Masło wieprzowe mielone w sosie wł 120 g (GLU PSZ) Ziemniaki gotowane puree 180g (MLE) Brokuł gotowany* 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.) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) (bez soli) 200 g (GLU PSZ, SEL.) Makaron (bez soli) 180 g (GLU PSZ.) Brokuł gotowany (bez soli)* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Makaron z warzywami- dieta BM 300 g (GLU PSZ, SEL.) Sos jarzynowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka wielowarzynna z olejem b/c 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Łazanki z kapuszą i kiełbasą 350 g (GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Brokuł gotowany* 100 g Surówka wielowarzynna z olejem b/c 100 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 200 g (GLU PSZ, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 180 g (GLU PSZ.) Surówka wielowarzynna z olejem b/c 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 200 g (GLU PSZ, SEL.) Makaron 180 g (GLU PSZ.) Surówka wielowarzynna z olejem b/c 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g	Barszcz czerwony z ziemniakami * 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron z warzywami i serem żółtym* 350 g (GLU PSZ, MLE.) Surówka wielowarzynna z olejem b/c 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez glutenu, bez mleka) * 300 ml (SEL.) Łopatką wieprzową pieczoną 100 g Sos jarzynowy* (bez glutenu) 80 ml (SEL.) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka wielowarzynna z olejem b/c 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g
	PD					Koktajl truskawkowy* b/c 250 ml (MLE.)		Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt	Koktajl truskawkowy* b/c 250 ml (MLE.)	
Kolacja	Chleb bezglutenowy 120 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasztecik z ciecierzycy * 100 g (JAJ.) Ser żółty 50 g (MLE) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Bulka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z tofu i marchewki 90 g (SOJ.) Mielona Pierś delikatna z kunej 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.) Bulka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z tofu i marchewki (bez soli) 90 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 ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Pasta warzywna* 100 g (SEL.) Pasztecik sojowy z pomidorami 50 g (SOJ, GOR.) 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) Walle ryżowe 30 g	Biszkopty b/ml 30 g (GLU PSZ, JAJ.) Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE)	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE) Herbatniki Be Be 16g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: OZI, ORZ.)	Napój sojowy waniliowy 250ml 1 szt (SOJ.) Walle ryżowe 30 g						
		Wartość energetyczna: 2595.44 kcal; Białko ogółem: 115.25 g; Tłuszcz: 106.01 g; Kw. tł. nasy.: 43.44 g; Węglowodany ogółem: 298.56 g; W tym cukry: 46.41 g; Błonnik pok.: 34.24 g; Sól: 6.18 g;	Wartość energetyczna: 2627.09 kcal; Białko ogółem: 130.98 g; Tłuszcz: 80.39 g; Kw. tł. nasy.: 35.14 g; Węglowodany ogółem: 356.55 g; W tym cukry: 64.59 g; Błonnik pok.: 24.31 g; Sól: 7.74 g;	Wartość energetyczna: 2428.15 kcal; Białko ogółem: 111.87 g; Tłuszcz: 78.33 g; Kw. tł. nasy.: 33.27 g; Węglowodany ogółem: 329.95 g; W tym cukry: 71.50 g; Błonnik pok.: 24.11 g; Sól: 4.21 g;	Wartość energetyczna: 2371.38 kcal; Białko ogółem: 67.01 g; Tłuszcz: 74.16 g; Kw. tł. nasy.: 10.82 g; Węglowodany ogółem: 368.35 g; W tym cukry: 58.01 g; Błonnik pok.: 36.68 g; Sól: 9.92 g;	Wartość energetyczna: 1077.96 kcal; Białko ogółem: 36.49 g; Tłuszcz: 45.21 g; Kw. tł. nasy.: 12.65 g; Węglowodany ogółem: 139.37 g; W tym cukry: 41.33 g; Błonnik pok.: 16.31 g; Sól: 4.08 g;	Wartość energetyczna: 980.68 kcal; Białko ogółem: 44.53 g; Tłuszcz: 36.64 g; Kw. tł. nasy.: 7.28 g; Węglowodany ogółem: 122.29 g; W tym cukry: 30.91 g; Błonnik pok.: 18.49 g; Sól: 2.31 g;	Wartość energetyczna: 978.74 kcal; Białko ogółem: 37.12 g; Tłuszcz: 32.54 g; Kw. tł. nasy.: 5.24 g; Węglowodany ogółem: 141.51 g; W tym cukry: 43.66 g; Błonnik pok.: 13.83 g; Sól: 2.01 g;	Wartość energetyczna: 985.15 kcal; Białko ogółem: 31.48 g; Tłuszcz: 30.41 g; Kw. tł. nasy.: 7.33 g; Węglowodany ogółem: 154.55 g; W tym cukry: 40.62 g; Błonnik pok.: 15.84 g; Sól: 2.47 g;	Wartość energetyczna: 850.86 kcal; Białko ogółem: 49.28 g; Tłuszcz: 23.92 g; Kw. tł. nasy.: 7.80 g; Węglowodany ogółem: 117.16 g; W tym cukry: 38.72 g; Błonnik pok.: 14.92 g; Sól: 2.75 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
2026-01-30 piątek	Śniadanie	Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE.) Serek a'la homogenizowany 90g (MLE.) Pasta z soczewicy czerwonej 100 g Pomarańcza 150 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, GLU ŻYT.) 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.) Serek a'la homogenizowany 90g (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.) Schab gotowany (bez soli) 40 g Serek a'la homogenizowany 90g (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Kasza jaglana na napoju sojowym 300 ml (SOJ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 20g (GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Hummus 50 g (SEZ.) Pasta z soczewicy czerwonej 100 g Pomarańcza 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g					
	II ŚN									
	Obiad	Kalafiorowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (SEL.) Ryba pieczona (Miruna) 100g (RYB.) Sos pomidorowy (bez glutenu) 80 ml Ziemniaki gotowane 180 g Surówka żydowska z olejem b/c () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Kalafiorowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (SEL.) Ryba pieczona (Miruna) 100g (RYB.) Sos pomidorowy 80ml (GLU PSZ.) Ziemniaki gotowane puree 180g (MLE.) Warzywa po grecku* 200 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Kalafiorowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (SEL.)	Kalafiorowa z ryżem (bez mleka, bez soli)* 400 ml (SEL.) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (RYB.) Sos pomidorowy (bez soli) 80 ml (GLU PSZ.) Ziemniaki gotowane (bez soli) 180 g Warzywa po grecku* (bez soli) 200 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Kalafiorowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (SEL.) Pyzy ziemniaczane* 300 g Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ.) Surówka żydowska z olejem b/c () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Deser sojowy o smaku waniliowym z waniliem i witaminami 125g 1 szt (SOJ.)	Kalafiorowa z ryżem (bez mleka)* 300 ml (SEL.) Ryba w cieście 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka żydowska 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	Kalafiorowa z ryżem (bez mleka)* 300 ml (SEL.) Ryba pieczona (Miruna) 100g (RYB.) Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ.) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka żydowska z olejem b/c () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Kalafiorowa z ryżem (bez mleka)* 300 ml (SEL.) Ryba pieczona (Miruna) 100g (RYB.) Ziemniaki gotowane 180 g Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ.) Surówka żydowska z olejem b/c () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g	Kalafiorowa z ryżem (bez mleka)* 300 ml (SEL.) Pyzy ziemniaczane* 300 g Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ.) Warzywa po grecku* 200 g (GLU PSZ, SEL.) Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g	Kalafiorowa z ryżem (bez mleka)* 300 ml (SEL.) Ryba pieczona (Miruna) 100g (RYB.) Sos pomidorowy (bez glutenu) 80 ml Ziemniaki gotowane 180 g Surówka żydowska z olejem b/c () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g
	PD	Pomarańcza 150 g								
Kolejca	Chleb bezglutenowy 120 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Schab gotowany 40 g Pasta z jaj z koperkiem -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.) Mielona Szynkowa drobno kielbasa grubo rozdrobniona 80 g Pasta z jaj (bez mleka) 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.) Pasta z jaj z koperkiem -dieta (bez soli) 100 g (JAJ, MLE.) Miod (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 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 Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g						
PN	Sok owocowo-warzynny 0,2L kubek 1 szt									
		Wartość energetyczna: 2195.11 kcal; Białko ogółem: 99.29 g; Tłuszcz: 76.92 g; Kw. tł. nasy.: 24.98 g; Węglowodany ogółem: 283.21 g; W tym cukry: 56.35 g; Błonnik pok.: 28.14 g; Sól: 4.44 g;	Wartość energetyczna: 2432.54 kcal; Białko ogółem: 123.92 g; Tłuszcz: 73.76 g; Kw. tł. nasy.: 30.21 g; Węglowodany ogółem: 328.65 g; W tym cukry: 77.82 g; Błonnik pok.: 20.24 g; Sól: 8.63 g;	Wartość energetyczna: 2323.92 kcal; Białko ogółem: 108.46 g; Tłuszcz: 62.16 g; Kw. tł. nasy.: 27.93 g; Węglowodany ogółem: 343.78 g; W tym cukry: 89.64 g; Błonnik pok.: 23.76 g; Sól: 4.66 g;	Wartość energetyczna: 2484.78 kcal; Białko ogółem: 72.30 g; Tłuszcz: 72.70 g; Kw. tł. nasy.: 10.82 g; Węglowodany ogółem: 393.02 g; W tym cukry: 68.71 g; Błonnik pok.: 30.68 g; Sól: 10.37 g;	Wartość energetyczna: 882.80 kcal; Białko ogółem: 34.85 g; Tłuszcz: 31.84 g; Kw. tł. nasy.: 2.69 g; Węglowodany ogółem: 121.32 g; W tym cukry: 33.41 g; Błonnik pok.: 14.42 g; Sól: 2.12 g;	Wartość energetyczna: 614.61 kcal; Białko ogółem: 34.62 g; Tłuszcz: 15.06 g; Kw. tł. nasy.: 1.11 g; Węglowodany ogółem: 91.05 g; W tym cukry: 20.03 g; Błonnik pok.: 12.80 g; Sól: 3.09 g;	Wartość energetyczna: 654.51 kcal; Białko ogółem: 34.62 g; Tłuszcz: 15.06 g; Kw. tł. nasy.: 1.11 g; Węglowodany ogółem: 101.03 g; W tym cukry: 30.01 g; Błonnik pok.: 12.80 g; Sól: 3.09 g;	Wartość energetyczna: 901.52 kcal; Białko ogółem: 21.16 g; Tłuszcz: 13.23 g; Kw. tł. nasy.: 3.33 g; Węglowodany ogółem: 177.30 g; W tym cukry: 38.29 g; Błonnik pok.: 12.38 g; Sól: 3.43 g;	Wartość energetyczna: 649.72 kcal; Białko ogółem: 34.22 g; Tłuszcz: 15.02 g; Kw. tł. nasy.: 1.11 g; Węglowodany ogółem: 100.29 g; W tym cukry: 30.01 g; Błonnik pok.: 12.74 g; Sól: 3.09 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
2026-01-31, 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 50 g (MLE) Twaróg półtłusty 90 g (MLE) Papryka świeża 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) Bulka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) mielona Szyńka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony 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.) Bulka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Schab gotowany (bez soli) 40 g Twarożek 90 g (MLE) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Płatki pszenne na napój sojowym 300 ml (GLU PSZ, SOJ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 20 g (GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Pasta warzywna* 100 g (SEL.) Pasztet sojowy z pomidorami 50 g (SOJ, GOR.) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Cukier 5 g					
	II SN									
	Obiad	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (SEL.) Gulasz z udźca kurczaka 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 drobiowe mielone w sosie wł 120 g (GLU PSZ) Ziemniaki gotowane puree 180g (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 z udźca kurczaka z warzywami (bez soli)* 200 g (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane/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	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (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									
	Kolacja	Chleb bezglutenowy 120 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Serek ała homogenizowany 90 g (MLE) Schab gotowany 40 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Bulka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) mielona Szyńka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pasta z warzyw i szynki drobiowej 100 g (SEL.) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bulka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Serek ała homogenizowany 90 g (MLE) 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 ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Sałatka z brokulem, ciecierzycą, pestkami słonecznika i koperkiem 100 g Hummus 50 g (SEZ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 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 Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 10 g	Rogal maślany 50g. 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.)			Jabiko 150 g				
	Wartość energetyczna: 2437.11 kcal; Białko ogółem: 105.75 g; Tłuszcz: 100.52 g; Kw. tł. nasy.: 40.60 g; Węglowodany ogółem: 284.61 g; W tym cukry: 41.25 g; Błonnik pok.: 30.00 g; Sól: 3.28 g;	Wartość energetyczna: 2597.93 kcal; Białko ogółem: 125.52 g; Tłuszcz: 78.38 g; Kw. tł. nasy.: 30.23 g; Węglowodany ogółem: 359.93 g; W tym cukry: 64.53 g; Błonnik pok.: 25.88 g; Sól: 7.67 g;	Wartość energetyczna: 2204.27 kcal; Białko ogółem: 99.26 g; Tłuszcz: 67.85 g; Kw. tł. nasy.: 26.23 g; Węglowodany ogółem: 311.73 g; W tym cukry: 49.55 g; Błonnik pok.: 25.62 g; Sól: 3.79 g;	Wartość energetyczna: 2566.85 kcal; Białko ogółem: 73.19 g; Tłuszcz: 94.84 g; Kw. tł. nasy.: 14.07 g; Węglowodany ogółem: 371.84 g; W tym cukry: 69.10 g; Błonnik pok.: 46.38 g; Sól: 7.77 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	
2026-02-01, niedziela	Śniadanie	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>), Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ</u>), Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>), Filet z kurczaka gotowany 40 g (<u>SEZ</u>), Hummus 50 g (<u>SEZ</u>), Pomidor 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>), mielony Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR</u>), Serek zmiasty naturalny 90 g (<u>MLE</u>), 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>), Filet z kurczaka gotowany (bez soli) 40 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</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 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Chleb żytni razowy 20 g (<u>GLU ŻYT</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Tofu 50 g (<u>SOJ</u>), Pasta z soczewicy czerwonej 100 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g						
	II SN										
	Obiad	Pomidorowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL</u>), Pulpet wieprzowy (bez glutenu) 100 g (<u>JAJ</u>), Sos szpinakowy (bez glutenu)* 80 ml Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Mieso wieprzowe mielone w sosie wł 120 g (<u>GLU PSZ</u>), Ziemniaki gotowane puree 180 g (<u>MLE</u>), Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Pomidorowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>),	Pomidorowa z makaronem (bez mleka, bez soli)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Pulpet wieprzowy (bez soli) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>), Sos szpinakowy (bez soli)* 80 ml (<u>GLU PSZ</u>), Ziemniaki gotowane (bez soli) 180 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* (bez soli) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Zapiekanka z ziemniaków i warzyw z tofu* 300 g (<u>SOJ, SEL</u>), Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ</u>), Surówka z kapusty białej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml						
	PD										
Kolacja	Chleb bezglutenowy 120 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ</u>), Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>), Twarożek z koperkiem 100 g (<u>MLE</u>), Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>), Jabłko 150 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>), Twarożek 90 g (<u>MLE</u>), Mielona Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejedalnej 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</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>), Twarożek z koperkiem (bez soli) 100 g (<u>MLE</u>), Schab gotowany (bez soli) 40 g Jabłko pieczone 150 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 ŻYT</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Sałatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszzonego 100 g Pasta z fasoli konserwowej z koncentratem pomidorowym 100 g Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g							
PN	Wafle ryżowe 30 g	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2</u>)			Deser sojowy o smaku waniliowym z wapniem i witaminami 125g 1 szt (<u>SOJ</u>)						
		Wartość energetyczna: 2265.79 kcal; Białko ogółem: 93.61 g; Tłuszcz: 88.02 g; Kw. tł. nasy.: 30.62 g; Węglowodany ogółem: 278.40 g; W tym cukry: 48.61 g; Błonnik pok.: 27.18 g; Sól: 3.37 g;	Wartość energetyczna: 2761.57 kcal; Białko ogółem: 140.95 g; Tłuszcz: 87.65 g; Kw. tł. nasy.: 39.36 g; Węglowodany ogółem: 354.52 g; W tym cukry: 56.04 g; Błonnik pok.: 15.63 g; Sól: 7.91 g;	Wartość energetyczna: 2242.39 kcal; Białko ogółem: 114.10 g; Tłuszcz: 64.98 g; Kw. tł. nasy.: 28.50 g; Węglowodany ogółem: 305.79 g; W tym cukry: 49.05 g; Błonnik pok.: 19.07 g; Sól: 4.27 g;	Wartość energetyczna: 2038.82 kcal; Białko ogółem: 72.57 g; Tłuszcz: 55.70 g; Kw. tł. nasy.: 8.76 g; Węglowodany ogółem: 321.58 g; W tym cukry: 66.84 g; Błonnik pok.: 43.79 g; Sól: 6.87 g;						

Oznaczenia alergenów:

GLU PSZ - Zboża zawierające gluten pszeniczny,
SKO - Skorupiaki i pochodne,
JAJ - Jaja i pochodne,
RYB - Ryby i pochodne,
OZI - Orzeszki ziemne i pochodne,
SOJ - Soja i pochodne,
MLE - Mleko i pochodne wraz z laktozą,
ORZ - Orzechy: włoskie, laskowe, pekan, nerkowce, pistacje, migdały,
SEL - Seler i pochodne,
GOR - Gorczyca i produkty pochodne,
SEZ - Nasiona sezamu i pochodne,
S02 - Dwutlenek siarki / siarczyny,
ŁUB - Łubin i produkty pochodne,
MCK - Mięczaki i pochodne,
MLE b/LAK - Mleko i pochodne bez laktozy,
GLU ŻYT - Zboża zawierające gluten żytni,
GLU OW - Zboża zawierające gluten owsiany,
GLU JĘCZ - Zboża zawierające gluten jęczmienny,

Oznaczenia wskaźników odż.:

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