

		W-wa- WOL 1 Podstawowa	W-wa- WOL 2 Łatwostrawna	W-wa- WOL 3 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	W-wa- WOL 4 Łatwostrawna z ogr. subst. pobudz. wyd. soku żołądkowego	W-wa- WOL 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- WOL 9 Bogatobiałkowa	W-wa- WOL 10 Niskobiałkowa	W-wa- WOL ML Bezmleczna	W-wa- WOL WE Wegetariańska
2026-01-05 poniedziałek	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Chleb żytni razowy 20 g (GLU ZYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) 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 jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Pasta z białek z natką pietruszki (bez mleka) 100 g (JAJ.) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pasta z białek z natką pietruszki 100 g (JAJ.) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE) Chleb żytni razowy 100 g (GLU ZYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Dżem 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Płatki jęczmienne na napoju sojowym 300 ml (SOJ, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) 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% tł 10 g Schab gotowany 40 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Chleb żytni razowy 20 g (GLU ZYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Ser żółty 40 g (MLE) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g
	II ŚN					Biskopci b/ml 30 g (GLUPSZ, JAJ.)	Chleb żytni razowy 50 g (GLU ZYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Ser żółty 30 g (MLE)			
	Obiad	Brokułowa z ryżem (bez mleka) * 400 ml (SEL) Kluski leniwe z serem 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, ORZ, GOR, SEZ.) Sos jogurtowy naturalny 80 g (MLE) Banan 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml				Brokułowa z ryżem (bez mleka) * 400 ml (SEL) Pulpet mięsno-warzywny* (drobiowy) 100 g (GLU PSZ, JAJ, SEL) Sos koperkowy * 80 ml (GLU PSZ, MLE) Ziemniaki gotowane 180 g Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Brokułowa z ryżem (bez mleka) * 400 ml (SEL) Pulpet mielny 100 g (GLU PSZ, JAJ) Sos koperkowy * 80 ml (GLU PSZ, MLE) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 200 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Brokułowa z ryżem (bez mleka) * 400 ml (SEL) Pulpet mięsno-warzywny* (drobiowy) 100 g (GLU PSZ, JAJ, SEL) Sos koperkowy * (bez mleka) 80 ml (GLU PSZ) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 200 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Brokułowa z ryżem (bez mleka) * 400 ml (SEL) Kluski leniwe z serem 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, ORZ, GOR, SEZ.) Sos jogurtowy naturalny 80 g (MLE) Banan 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Brokułowa z ryżem (bez mleka) * 400 ml (SEL) Kluski leniwe z serem 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, ORZ, GOR, SEZ.) Sos jogurtowy naturalny 80 g (MLE) Banan 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD					Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml	Chleb żytni razowy 50 g (GLU ZYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.)	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE)		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Chleb żytni razowy 20 g (GLU ZYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z twarogu i makreli wędzonej** 100 g (RYB, MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z twarogu i ryby got.(miruna) z koperkiem 100 g (RYB, MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z twarogu i ryby got.(miruna) z koperkiem 100 g (RYB, MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z twarogu i ryby got.(miruna) z koperkiem 100 g (RYB, MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb żytni razowy 100 g (GLU ZYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z twarogu i makreli wędzonej** 100 g (RYB, MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Papryka świeża 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z twarogu i makreli wędzonej** 100 g (RYB, MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z twarogu i ryby got.(miruna) z koperkiem 50 g (RYB, MLE) Dżem 25 g 1 szt 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 ZYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Pasta z makreli w oleju z warzywami* 100 g (RYB, SEL) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Chleb żytni razowy 20 g (GLU ZYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Hummus 50 g (SEZ.) Dżem 25 g 1 szt Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g
	PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt				Chleb żytni razowy 50 g (GLU ZYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Płat szynkowy - produkt wędzarny wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.) Sałata zielona 10 g	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt			
		Wartość energetyczna: 2482.22 kcal; Białko ogółem: 99.40 g; Tłuszcz: 67.94 g; Kw. tł. nasy.: 33.96 g; Węglowodany ogółem: 376.11 g; W tym cukry: 109.05 g; Błonnik pok.: 21.96 g; Sól: 9.16 g;	Wartość energetyczna: 2469.79 kcal; Białko ogółem: 104.90 g; Tłuszcz: 64.14 g; Kw. tł. nasy.: 33.30 g; Węglowodany ogółem: 375.00 g; W tym cukry: 107.56 g; Błonnik pok.: 19.29 g; Sól: 8.33 g;	Wartość energetyczna: 2729.64 kcal; Białko ogółem: 122.58 g; Tłuszcz: 84.01 g; Kw. tł. nasy.: 37.32 g; Węglowodany ogółem: 377.09 g; W tym cukry: 108.69 g; Błonnik pok.: 17.63 g; Sól: 8.16 g;	Wartość energetyczna: 2549.70 kcal; Białko ogółem: 117.91 g; Tłuszcz: 83.28 g; Kw. tł. nasy.: 31.05 g; Węglowodany ogółem: 341.91 g; W tym cukry: 74.25 g; Błonnik pok.: 23.61 g; Sól: 8.11 g;	Wartość energetyczna: 2531.54 kcal; Białko ogółem: 127.13 g; Tłuszcz: 92.58 g; Kw. tł. nasy.: 41.01 g; Węglowodany ogółem: 314.31 g; W tym cukry: 24.40 g; Błonnik pok.: 33.39 g; Sól: 10.82 g;	Wartość energetyczna: 2785.11 kcal; Białko ogółem: 115.77 g; Tłuszcz: 78.39 g; Kw. tł. nasy.: 40.19 g; Węglowodany ogółem: 411.33 g; W tym cukry: 107.86 g; Błonnik pok.: 20.94 g; Sól: 10.24 g;	Wartość energetyczna: 2188.26 kcal; Białko ogółem: 69.10 g; Tłuszcz: 50.31 g; Kw. tł. nasy.: 27.09 g; Węglowodany ogółem: 371.22 g; W tym cukry: 121.22 g; Błonnik pok.: 17.46 g; Sól: 6.09 g;	Wartość energetyczna: 1999.94 kcal; Białko ogółem: 93.98 g; Tłuszcz: 77.37 g; Kw. tł. nasy.: 15.09 g; Węglowodany ogółem: 243.68 g; W tym cukry: 29.91 g; Błonnik pok.: 30.49 g; Sól: 7.58 g;	Wartość energetyczna: 2741.56 kcal; Białko ogółem: 101.74 g; Tłuszcz: 88.12 g; Kw. tł. nasy.: 42.57 g; Węglowodany ogółem: 392.22 g; W tym cukry: 118.15 g; Błonnik pok.: 21.92 g; Sól: 8.14 g;

		W-wa- WOL 1 Podstawowa	W-wa- WOL 2 Łatwostrawna	W-wa- WOL 3 Łatwostrawna z ogr.tłuszczu	W-wa- WOL 4 Łatwostrawna z ogr.subst.pobudz.wydz.soku żołądkowego	W-wa- WOL 6 z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- WOL 9 Bogatobiałkowa	W-wa- WOL 10 Niskobiałkowa	W-wa- WOL ML Bezmleczna	W-wa- WOL WE Wegetariańska
2026-01-06 wtorek	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,) Pasztet drobiowy z kurnej poki 70 g (GLUPSZ, JAJ, SEL,) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 40 g (SOJ, MLE, SEL, GOR,) Brzoskwinie w syropie 80 g Salata 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,) Schab gotowany 40 g Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 40 g (SOJ, MLE, SEL, GOR,) Brzoskwinie w syropie 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE,) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE,) Chleb żytni razowy 100 g (GLU ŻYT,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,) Pasta z groszku zielonego b/ml 100 g Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,) Brzoskwinie w syropie 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 Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,) Brzoskwinie w syropie 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Kasza manna na napoju sojowym 300 ml (GLU PSZ, SOJ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Pasta z groszku zielonego b/ml 100 g Schab gotowany 40 g Ogórek kiszony 80 g Salata 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 groszku zielonego b/ml 100 g Ser zółty 50 g (MLE,) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g
	II ŚN				Biszkopty b/ml 30 g (GLUPSZ, 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 ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, S02,) Hache wieprzowo-warzywne* 200 g (SEL,) Makaron pełnoziarnisty 180 g (GLU PSZ,) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Dynia z wody 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Solferino (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL,) Hache wieprzowo-warzywne* 200 g (SEL,) Makaron 180 g (GLU PSZ,) Dynia z wody 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml			Pieczarkowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, S02,) Hache wieprzowo-warzywne* 200 g (SEL,) Makaron pełnoziarnisty 180 g (GLU PSZ,) Dynia z wody 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Solferino (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL,) Kopytka ziemniaczane * 300 g (GLU PSZ, JAJ,) Makaron 180 g (GLU PSZ,) Dynia z wody 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Solferino (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL,) Kopytka ziemniaczane * 300 g (GLU PSZ, JAJ,) Hache wieprzowo-warzywne* 200 g (SEL,) Makaron 180 g (GLU PSZ,) Dynia z wody 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pieczarkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL, S02,) Hache wieprzowo-warzywne* 200 g (SEL,) Makaron 180 g (GLU PSZ,) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pieczarkowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, S02,) Makaron ze szpinakiem i serem zółtym * 300 g (GLU PSZ, MLE,) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Jabłko pieczone 150 g		Chleb żytni razowy 50 g (GLU ŻYT,) Masło extra 82% 5 g (MLE,) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g	Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (MLE,)			
	Kolacja	Kaszotto jęczmienne z mięsem drobiowym i warzywami* 300 g (SEL, GLU JECZ,) Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ,) Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Kaszotto jęczmienne z mięsem drobiowym i warzywami* 300 g (SEL, GLU JECZ,) Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ,) Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g		Kaszotto jęczmienne z mięsem drobiowym i warzywami* 300 g (SEL, GLU JECZ,) Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ,) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Kaszotto jęczmienne z mięsem drobiowym i warzywami* 300 g (SEL, GLU JECZ,) Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ,) Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Kaszotto jęczmienne z mięsem drobiowym i warzywami* 300 g (SEL, GLU JECZ,) Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ,) Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Kaszotto jęczmienne z mięsem drobiowym i warzywami* 200 g (SEL, GLU JECZ,) Sos pomidorowy 50 ml (GLU PSZ,) Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Kaszotto jęczmienne z mięsem drobiowym i warzywami* 300 g (SEL, GLU JECZ,) Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ,) Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Kaszotto wegetariańskie z tofu * 300 g (SOJ, SEL, GLU JECZ,) Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ,) Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g
	PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE,)		Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt		Chleb żytni razowy 50 g (GLU ŻYT,) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.30% tł 5 g Twarożek 50 g (MLE,) Salata zielona 10 g	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE,)	Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt	Napój sojowy waniliowy 250ml 1 szt (SOJ,)	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE,)
		Wartość energetyczna: 2279.58 kcal; Białko ogółem: 105.36 g; Tłuszcz: 82.50 g; Kw. tł. nasy.: 23.67 g; Węglowodany ogółem: 286.30 g; W tym cukry: 67.61 g; Błonnik pok.: 31.52 g; Sól: 6.83 g;	Wartość energetyczna: 2221.83 kcal; Białko ogółem: 102.31 g; Tłuszcz: 69.62 g; Kw. tł. nasy.: 23.46 g; Węglowodany ogółem: 307.58 g; W tym cukry: 83.05 g; Błonnik pok.: 28.34 g; Sól: 6.10 g;	Wartość energetyczna: 2209.80 kcal; Białko ogółem: 98.41 g; Tłuszcz: 64.32 g; Kw. tł. nasy.: 19.74 g; Węglowodany ogółem: 314.17 g; W tym cukry: 85.25 g; Błonnik pok.: 27.59 g; Sól: 4.69 g;	Wartość energetyczna: 2233.31 kcal; Białko ogółem: 119.63 g; Tłuszcz: 65.22 g; Kw. tł. nasy.: 19.03 g; Węglowodany ogółem: 321.44 g; W tym cukry: 73.54 g; Błonnik pok.: 26.49 g; Sól: 5.56 g;	Wartość energetyczna: 2674.14 kcal; Białko ogółem: 128.23 g; Tłuszcz: 98.98 g; Kw. tł. nasy.: 29.65 g; Węglowodany ogółem: 341.44 g; W tym cukry: 41.21 g; Błonnik pok.: 41.56 g; Sól: 9.06 g;	Wartość energetyczna: 2712.05 kcal; Białko ogółem: 49.45 g; Tłuszcz: 84.10 g; Kw. tł. nasy.: 30.49 g; Węglowodany ogółem: 370.62 g; W tym cukry: 108.40 g; Błonnik pok.: 30.03 g; Sól: 8.45 g;	Wartość energetyczna: 1810.09 kcal; Białko ogółem: 103.11 g; Tłuszcz: 40.30 g; Kw. tł. nasy.: 13.98 g; Węglowodany ogółem: 314.87 g; W tym cukry: 66.80 g; Błonnik pok.: 21.28 g; Sól: 4.10 g;	Wartość energetyczna: 2277.04 kcal; Białko ogółem: 84.55 g; Tłuszcz: 77.13 g; Kw. tł. nasy.: 13.15 g; Węglowodany ogółem: 306.32 g; W tym cukry: 61.81 g; Błonnik pok.: 35.44 g; Sól: 6.11 g;	Wartość energetyczna: 2395.82 kcal; Białko ogółem: 84.55 g; Tłuszcz: 95.15 g; Kw. tł. nasy.: 36.37 g; Węglowodany ogółem: 310.31 g; W tym cukry: 63.10 g; Błonnik pok.: 37.65 g; Sól: 7.37 g;

		W-wa- WOL 1 Podstawowa	W-wa- WOL 2 Łatwostrawna	W-wa- WOL 3 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	W-wa- WOL 4 Łatwostrawna z ogr. subst. pobudz. wydź. soku żołądkowego	W-wa- WOL 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- WOL 9 Bogatobiałkowa	W-wa- WOL 10 Niskobiałkowa	W-wa- WOL ML Bezmleczna	W-wa- WOL WE Wegetariańska
2026-01-07 środa	Śniadanie	Płatki owsiane namleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 20 g (GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną, 40 g (SOJ.) Twaróg półtłusty 90 g (MLE) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Płatki owsiane namleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną, 40 g (SOJ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną, 40 g (SOJ.) Twaróg półtłusty 90 g (MLE) Pomidor b/skórki 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Płatki owsiane namleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną, 40 g (SOJ.) Twaróg półtłusty 90 g (MLE) Pomidor b/skórki 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Płatki owsiane namleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną, 40 g (SOJ.) Twaróg półtłusty 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) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną, 40 g (SOJ.) Twaróg półtłusty 90 g (MLE) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Płatki owsiane namleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną, 40 g (SOJ.) Twaróg półtłusty 90 g (MLE) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną, 40 g (SOJ.) Twaróg półtłusty 90 g (MLE) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Płatki owsiane na napoju sojowym 300 ml (SOJ, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną, 40 g (SOJ.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 80 g Pasztet sojowy z pomidorami 50 g (SOJ, GOR.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Płatki owsiane namleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 20 g (GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną, 40 g (SOJ, GOR.) Twaróg półtłusty 100 g (MLE) Pasztet sojowy z pomidorami 50 g (SOJ, GOR.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g
	II ŚN				Biszkopty b/ml 30 g (GLU PSZ, JAJ.)	Chleb żytni razowy 50 g (GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Serek a'la homogenizowany z ziolami 50 g (MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.)			
	Obiad	Zupa z soczewicy i ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Kotlet pożarski-drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Ziemniaki gotowane 180 g Cwikła z chrzanem b/c 100 g (MLE, S02.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Ziemniaki gotowane 180 g Sos jarzynowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Cwikła z jabłkiem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml			Zupa z soczewicy i ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Ziemniaki gotowane 180 g Sos jarzynowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Cwikła z chrzanem b/c 200 g (MLE, S02.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane 180 g Cwikła z chrzanem b/c 200 g (MLE, S02.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Kluskі śląskie* 300 g (JAJ.) Sos jarzynowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Cwikła z jabłkiem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa z soczewicy i ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Ziemniaki gotowane 180 g Cwikła z chrzanem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa z soczewicy i ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Kotlet z jaj-dieczony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Ziemniaki gotowane 180 g Cwikła z chrzanem b/c 200 g (MLE, S02.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD				Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE)	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.)	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE)			
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 20 g (GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej, 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Mix salat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Serek a'la homogenizowany 90 g (MLE) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej, 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Mix salat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Serek a'la homogenizowany 90 g (MLE) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej, 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor b/skórki 80 g Mix salat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Serek a'la homogenizowany 90 g (MLE) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej, 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Ser żółty 50 g (MLE) Chleb żytni razowy 100 g (GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pomidor 80 g Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej, 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Mix salat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Serek a'la homogenizowany 90 g (MLE) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej, 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Mix salat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Serek a'la homogenizowany 50 g (MLE) Ozem 25 g 1 szt Schab gotowany 40 g Pastą z fasoli konserwowej z koncentratem pomidorowym 100 g Pomidor 80 g Mix salat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Serek a'la homogenizowany 100 g Pomidor 80 g Mix salat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 20 g (GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Pastą z fasoli konserwowej z koncentratem pomidorowym 100 g Pomidor 80 g Mix salat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g
	PN		Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.)			Chleb żytni razowy 50 g (GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Salata zielona 10 g	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.)		Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.)
		Wartość energetyczna: 2731.67 kcal; Białko ogółem: 125.79 g; Tłuszcz: 97.75 g; Kw. tł. nasy.: 39.07 g; Węglowodany ogółem: 346.99 g; W tym cukry: 44.01 g; Błonnik pok.: 27.84 g; Sól: 9.73 g;	Wartość energetyczna: 2302.17 kcal; Białko ogółem: 115.84 g; Tłuszcz: 60.99 g; Kw. tł. nasy.: 29.55 g; Węglowodany ogółem: 331.94 g; W tym cukry: 52.19 g; Błonnik pok.: 23.67 g; Sól: 8.24 g;	Wartość energetyczna: 2322.87 kcal; Białko ogółem: 118.87 g; Tłuszcz: 61.21 g; Kw. tł. nasy.: 29.52 g; Węglowodany ogółem: 333.18 g; W tym cukry: 53.30 g; Błonnik pok.: 21.95 g; Sól: 7.50 g;	Wartość energetyczna: 2490.64 kcal; Białko ogółem: 125.13 g; Tłuszcz: 66.66 g; Kw. tł. nasy.: 31.97 g; Węglowodany ogółem: 354.84 g; W tym cukry: 48.17 g; Błonnik pok.: 19.28 g; Sól: 7.65 g;	Wartość energetyczna: 2644.11 kcal; Białko ogółem: 142.11 g; Tłuszcz: 84.80 g; Kw. tł. nasy.: 41.48 g; Węglowodany ogółem: 343.88 g; W tym cukry: 33.55 g; Błonnik pok.: 30.49 g; Sól: 10.69 g;	Wartość energetyczna: 2601.15 kcal; Białko ogółem: 131.38 g; Tłuszcz: 69.99 g; Kw. tł. nasy.: 34.99 g; Węglowodany ogółem: 371.40 g; W tym cukry: 53.82 g; Błonnik pok.: 25.51 g; Sól: 9.63 g;	Wartość energetyczna: 2190.69 kcal; Białko ogółem: 58.39 g; Tłuszcz: 63.05 g; Kw. tł. nasy.: 28.83 g; Węglowodany ogółem: 358.57 g; W tym cukry: 48.74 g; Błonnik pok.: 25.20 g; Sól: 6.60 g;	Wartość energetyczna: 2249.27 kcal; Białko ogółem: 111.35 g; Tłuszcz: 57.04 g; Kw. tł. nasy.: 11.56 g; Węglowodany ogółem: 332.35 g; W tym cukry: 53.46 g; Błonnik pok.: 35.52 g; Sól: 8.75 g;	Wartość energetyczna: 2819.34 kcal; Białko ogółem: 115.47 g; Tłuszcz: 102.94 g; Kw. tł. nasy.: 40.10 g; Węglowodany ogółem: 366.83 g; W tym cukry: 51.69 g; Błonnik pok.: 37.86 g; Sól: 8.58 g;

	W-wa- WOL 1 Podstawowa	W-wa- WOL 2 Łatwostrawna	W-wa- WOL 3 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	W-wa- WOL 4 Łatwostrawna z ogr. subst. pobudz. wydź. soku żołądkowego	W-wa- WOL 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- WOL 9 Bogatobiałkowa	W-wa- WOL 10 Niskobiałkowa	W-wa- WOL ML Bezmleczna	W-wa- WOL WE Wegetariańska	
2026-01-06 czwartek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 20 g (GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Płat szynkowy - produkt wędzrowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.) Pasta z twarogu i cebuli 100 g (MLE.) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	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 40 g Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (MLE.) Płat szynkowy - produkt wędzrowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Płat szynkowy - produkt wędzrowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (MLE.) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Kefir 2,0% tł 150g 1 szt (MLE.) Chleb żytni razowy 100 g (GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Płat szynkowy - produkt wędzrowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.) Pasta z twarogu i cebuli 100 g (MLE.) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	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.) Płat szynkowy - produkt wędzrowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.) Pasta z twarogu z koperkiem 100 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.) Płat szynkowy - produkt wędzrowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	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 Schab gotowany 40 g Hummus 50 g (SEZ.) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, 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 i cebuli 100 g (MLE.) Ser topiony 50 g (MLE.) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	
	II SN			Biszkopty b/ml 30 g (GLUPSZ, JAJ.)	Chleb żytni razowy 50 g (GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynkowa drobowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynkowa drobowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g				
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Leczo z drobiem-dieta* 300 g Ryz na sypko 180 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Leczo z drobiem-dieta* 300 g Ryz na sypko 180 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (GLUPSZ, SEL.) Leczo z drobiem-dieta* 300 g Ryz na sypko 180 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Leczo z drobiem-dieta* 300 g Ryz na sypko (brązowy) 180 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 200 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Leczo z drobiem-dieta* 300 g Ryz na sypko 180 g Ryz na sypko 180 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 200 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz biały z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Leczo z drobiem-dieta* 300 g Ryz na sypko 180 g Ryz na sypko 180 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 200 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Leczo z drobiem-dieta* 300 g Ryz na sypko 180 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Leczo z drobiem-dieta* 300 g Ryz na sypko 180 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz biały z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Leczo z drobiem-dieta* 300 g Ryz na sypko 180 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD				Jabłko pieczone 150 g	Chleb żytni razowy 50 g (GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Ser żółty 30 g (MLE.)	Kefir 2,0% tł 150g 1 szt (MLE.)			
Kolacja	Serek homo. naturalny 90 g (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 20 g (GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Schab Benedyktynski wieprzowy, parzony z dodaną wodą 40 g (SOJ.) Salatka jarzynowa* 80 g (JAJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Serek homo. naturalny 90 g (MLE.) 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 Benedyktynski wieprzowy, parzony z dodaną wodą 40 g (SOJ.) Salatka jarzynowa* dieta 80 g (MLE, SEL.) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Serek homo. naturalny 90 g (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Schab Benedyktynski wieprzowy, parzony z dodaną wodą 40 g (SOJ.) Salatka jarzynowa* dieta 80 g (MLE, SEL.) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Serek homo. naturalny 90 g (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Schab Benedyktynski wieprzowy, parzony z dodaną wodą 40 g (SOJ.) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Serek homo. naturalny 90 g (MLE.) Chleb żytni razowy 100 g (GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Schab Benedyktynski wieprzowy, parzony z dodaną wodą 40 g (SOJ.) Salatka jarzynowa* 80 g (JAJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Serek homo. naturalny 90 g (MLE.) 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 Benedyktynski wieprzowy, parzony z dodaną wodą 30 g (SOJ.) Dżem 25 g 1 szt Salatka jarzynowa* dieta 80 g (MLE, SEL.) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Schab Benedyktynski wieprzowy, parzony z dodaną wodą 30 g (SOJ.) Sałata jarzynowa* dieta 80 g (MLE, SEL.) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Schab Benedyktynski wieprzowy, parzony z dodaną wodą 40 g (SOJ.) Sałata jarzynowa* z olejem* 80 g (SEL.) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.)	Serek homo. naturalny 90 g (MLE.) Tofu 50 g (SOJ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 20 g (GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Salatka 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.)		Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ.) Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ.) Sałata zielona 10 g	Chleb żytni razowy 50 g (GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ.) Sałata zielona 10 g	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (MLE.)	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynkowa drobowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Sałata zielona 10 g	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (MLE.)	
	Wartość energetyczna: 2362.51 kcal; Białko ogółem: 112.05 g; Tłuszcz: 68.20 g; Kw. tł. nasy.: 29.68 g; Węglowodany ogółem: 335.37 g; W tym cukry: 47.88 g; Błonnik pok.: 26.85 g; Sól: 9.52 g;	Wartość energetyczna: 2351.34 kcal; Białko ogółem: 113.16 g; Tłuszcz: 63.31 g; Kw. tł. nasy.: 28.57 g; Węglowodany ogółem: 343.31 g; W tym cukry: 52.17 g; Błonnik pok.: 26.11 g; Sól: 7.32 g;	Wartość energetyczna: 2420.19 kcal; Białko ogółem: 130.96 g; Tłuszcz: 62.10 g; Kw. tł. nasy.: 27.25 g; Węglowodany ogółem: 345.24 g; W tym cukry: 50.12 g; Błonnik pok.: 23.36 g; Sól: 7.23 g;	Wartość energetyczna: 2581.94 kcal; Białko ogółem: 131.83 g; Tłuszcz: 67.38 g; Kw. tł. nasy.: 28.38 g; Węglowodany ogółem: 371.50 g; W tym cukry: 59.53 g; Błonnik pok.: 22.20 g; Sól: 8.94 g;	Wartość energetyczna: 2705.87 kcal; Białko ogółem: 132.35 g; Tłuszcz: 90.05 g; Kw. tł. nasy.: 37.45 g; Węglowodany ogółem: 357.33 g; W tym cukry: 31.85 g; Błonnik pok.: 38.75 g; Sól: 12.11 g;	Wartość energetyczna: 2668.69 kcal; Białko ogółem: 130.55 g; Tłuszcz: 73.50 g; Kw. tł. nasy.: 32.57 g; Węglowodany ogółem: 384.13 g; W tym cukry: 55.78 g; Błonnik pok.: 30.88 g; Sól: 9.35 g;	Wartość energetyczna: 1808.76 kcal; Białko ogółem: 66.25 g; Tłuszcz: 43.96 g; Kw. tł. nasy.: 19.94 g; Węglowodany ogółem: 299.97 g; W tym cukry: 55.94 g; Błonnik pok.: 24.42 g; Sól: 6.36 g;	Wartość energetyczna: 2409.03 kcal; Białko ogółem: 101.09 g; Tłuszcz: 75.62 g; Kw. tł. nasy.: 14.37 g; Węglowodany ogółem: 341.93 g; W tym cukry: 32.19 g; Błonnik pok.: 29.08 g; Sól: 10.18 g;	Wartość energetyczna: 2508.52 kcal; Białko ogółem: 94.84 g; Tłuszcz: 86.97 g; Kw. tł. nasy.: 36.67 g; Węglowodany ogółem: 348.24 g; W tym cukry: 51.06 g; Błonnik pok.: 28.43 g; Sól: 8.91 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 2 ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- WOL 9 Bogatobiałkowa	W-wa- WOL 10 Niskobiałkowa	W-wa- WOL ML Bezmleczna	W-wa- WOL WE Wegetariańska
2026-01-09 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 razowy żytnio-pszenny 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ,</u>) Twarożek 100 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 1 szt Banan 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ,</u>) Twarożek 100 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 1 szt Banan 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ,</u>) Twarożek 100 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 1 szt Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ,</u>) Twarożek 100 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ,</u>) Twarożek 100 g (<u>MLE,</u>) Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ,</u>) Twarożek 100 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 1 szt 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>) Dżem 25 g 1 szt Banana 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Kasza manna na napoju sojowym 300 ml (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 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>) Dżem 25 g 1 szt Banana 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Twarożek 100 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 1 szt Banana 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g
	II ŚN				Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>)		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Pasztecik sojowy z pomidorami 50 g (<u>SOJ, GOR,</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Tofu 50 g (<u>SOJ,</u>)		
	Obiad	Krem z dyni i marchwi* (bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Grzanki pszenne () 20 g (<u>GLU PSZ,</u>) Ryba w cieście 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Sznajkarz gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Krem z dyni i marchwi* (bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Grzanki pszenne () 20 g (<u>GLU PSZ,</u>) Pieczeń z ryby mielonej (Miruna) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Sznajkarz gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Krem z dyni i marchwi* (bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Grzanki pszenne () 20 g (<u>GLU PSZ,</u>) Pieczeń z ryby mielonej (Miruna) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Krem z dyni i marchwi* (bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Grzanki pszenne () 20 g (<u>GLU PSZ,</u>) Pieczeń z ryby mielonej (Miruna) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Krem z dyni i marchwi* (bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Grzanki pszenne () 20 g (<u>GLU PSZ,</u>) Pieczeń z ryby mielonej (Miruna) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Krem z dyni i marchwi* (bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Grzanki pszenne () 20 g (<u>GLU PSZ,</u>) Pieczeń z ryby mielonej (Miruna) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Krem z dyni i marchwi* (bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Grzanki pszenne () 20 g (<u>GLU PSZ,</u>) Pieczeń z ryby mielonej (Miruna) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Krem z dyni i marchwi* (bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Grzanki pszenne () 20 g (<u>GLU PSZ,</u>) Pieczeń z ryby mielonej (Miruna) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Krem z dyni i marchwi* (bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Grzanki pszenne () 20 g (<u>GLU PSZ,</u>) Pieczeń z ryby mielonej (Miruna) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD				Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (<u>MLE,</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>)	Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (<u>MLE,</u>)			
Kolejacja		Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 100 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) 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>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) 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	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Schab gotowany 40 g Pasta z białek z natką pietruszki 100 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pomidor b/skórki 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>) Pasta z białek z natką pietruszki 100 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Schab gotowany 40 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 100 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) 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,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) 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>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) 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 razowy żytnio-pszenny 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 100 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Pasta z groszku zielonego b/ml 100 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Salata zielona 20 g Cukier 5 g
	PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE,</u>)	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g 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>) Salata zielona 10 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Salata zielona 10 g	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE,</u>)	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Napój owsiany bez cukru 0,33l 1 szt (<u>GLU OW, może zawierać: SOJ, ORZ,</u>)	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE,</u>)	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE,</u>)
		Wartość energetyczna: 2662.28 kcal; Białko ogółem: 117.66 g; Tłuszcz: 93.28 g; Kw. tł. nasy.: 33.80 g; Węglowodany ogółem: 352.33 g; W tym cukry: 94.26 g; Błonnik pok.: 30.92 g; Sól: 8.73 g;	Wartość energetyczna: 2503.43 kcal; Białko ogółem: 120.80 g; Tłuszcz: 75.71 g; Kw. tł. nasy.: 32.42 g; Węglowodany ogółem: 346.98 g; W tym cukry: 91.54 g; Błonnik pok.: 26.32 g; Sól: 8.46 g;	Wartość energetyczna: 2504.40 kcal; Białko ogółem: 131.15 g; Tłuszcz: 77.35 g; Kw. tł. nasy.: 30.64 g; Węglowodany ogółem: 331.75 g; W tym cukry: 68.54 g; Błonnik pok.: 26.79 g; Sól: 7.17 g;	Wartość energetyczna: 2727.63 kcal; Białko ogółem: 138.52 g; Tłuszcz: 92.69 g; Kw. tł. nasy.: 32.91 g; Węglowodany ogółem: 365.86 g; W tym cukry: 76.39 g; Błonnik pok.: 22.44 g; Sól: 7.38 g;	Wartość energetyczna: 2661.24 kcal; Białko ogółem: 127.49 g; Tłuszcz: 93.79 g; Kw. tł. nasy.: 33.10 g; Węglowodany ogółem: 351.90 g; W tym cukry: 116.57 g; Błonnik pok.: 55.49 g; Sól: 11.36 g;	Wartość energetyczna: 2671.73 kcal; Białko ogółem: 145.01 g; Tłuszcz: 89.08 g; Kw. tł. nasy.: 38.24 g; Węglowodany ogółem: 409.97 g; W tym cukry: 116.57 g; Błonnik pok.: 28.01 g; Sól: 9.78 g;	Wartość energetyczna: 2035.36 kcal; Białko ogółem: 49.49 g; Tłuszcz: 47.75 g; Kw. tł. nasy.: 21.99 g; Węglowodany ogółem: 365.04 g; W tym cukry: 67.63 g; Błonnik pok.: 19.05 g; Sól: 5.29 g;	Wartość energetyczna: 2536.01 kcal; Białko ogółem: 113.90 g; Tłuszcz: 80.19 g; Kw. tł. nasy.: 14.73 g; Węglowodany ogółem: 352.06 g; W tym cukry: 85.25 g; Błonnik pok.: 30.20 g; Sól: 7.10 g;	Wartość energetyczna: 2734.99 kcal; Białko ogółem: 97.12 g; Tłuszcz: 96.51 g; Kw. tł. nasy.: 34.12 g; Węglowodany ogółem: 386.57 g; W tym cukry: 101.93 g; Błonnik pok.: 39.35 g; Sól: 7.12 g;

		W-wa- WOL 1 Podstawowa	W-wa- WOL 2 Łatwostrawna	W-wa- WOL 3 Łatwostrawna z ogr.tłuszczu	W-wa- WOL 4 Łatwostrawna z ogr.subst.pobudz.wydz.soku żołądkowego	W-wa- WOL 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- WOL 9 Bogatobiałkowa	W-wa- WOL 10 Niskobiałkowa	W-wa- WOL ML Bezmleczna	W-wa- WOL WE Wegetariańska
2026-01-10 sobota	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona wosłonce 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 zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona wosłonce 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 zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Cukier 5 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona wosłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Twaróg półtłusty 90 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor b/śkórki 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Cukier 5 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona wosłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Twaróg półtłusty 90 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona wosłonce 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 Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona wosłonce 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 zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona wosłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Dzemi 25 g 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Cukier 5 g	Ryż na napoju sojowym 300 ml (<u>SOJ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona wosłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Dzemi 25 g 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Ser topiony 30 g (<u>MLE.</u>) Hummus 50 g (<u>SEZ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Cukier 5 g
	II SN				Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Hummus 50 g (<u>SEZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)			
	Obiad	Grochowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Wątróbka drobiowa duszona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ.</u>) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL.</u>) Gulasz wieprzowy z warzywami-dieta 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ.</u>) Buraczki gotowane b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL.</u>) Gulasz wieprzowy z warzywami-dieta 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ.</u>) Buraczki gotowane b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL.</u>) Gulasz wieprzowy z warzywami-dieta 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ.</u>) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL.</u>) Gulasz wieprzowy z warzywami-dieta 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ.</u>) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL.</u>) Gulasz wieprzowy z warzywami-dieta 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ.</u>) 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>) Kopytka ziemniaczane * 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Sos pieczarkowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</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>) Wątróbka drobiowa duszona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ.</u>) 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 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 razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)			
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Pastaz kurczaka i warzyw gotowanych 100 g (<u>SEL.</u>) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 80 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Pastaz kurczaka i warzyw gotowanych 100 g (<u>SEL.</u>) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 80 g (<u>SEL.</u>) 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>) Pastaz kurczaka i warzyw gotowanych 100 g (<u>SEL.</u>) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 80 g (<u>SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Pastaz kurczaka i warzyw gotowanych 100 g (<u>SEL.</u>) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 80 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Pastaz kurczaka i warzyw gotowanych 100 g (<u>SEL.</u>) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 80 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Pastaz kurczaka i warzyw gotowanych 100 g (<u>SEL.</u>) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 80 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Pastaz kurczaka i warzyw gotowanych 100 g (<u>SEL.</u>) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 80 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Pastaz kurczaka i warzyw gotowanych 100 g (<u>SEL.</u>) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 80 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Pierzelony z soczewicy * 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 80 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g
	PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE.</u>)		Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 10 g	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE.</u>)	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Napój owsiany bez cukru 0,33l 1 szt (<u>GLU OW, może zawierać: SOJ, ORZ.</u>)	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 2327.79 kcal; Białko ogółem: 110.23 g; Tłuszcz: 82.63 g; Kw. tł. nasy.: 31.58 g; Węglowodany ogółem: 301.39 g; W tym cukry: 54.00 g; Błonnik pok.: 32.70 g; Sól: 9.28 g;	Wartość energetyczna: 2420.29 kcal; Białko ogółem: 118.61 g; Tłuszcz: 90.32 g; Kw. tł. nasy.: 34.66 g; Węglowodany ogółem: 296.98 g; W tym cukry: 58.08 g; Błonnik pok.: 28.17 g; Sól: 7.31 g;	Wartość energetyczna: 2280.64 kcal; Białko ogółem: 115.93 g; Tłuszcz: 73.84 g; Kw. tł. nasy.: 29.43 g; Węglowodany ogółem: 302.45 g; W tym cukry: 68.34 g; Błonnik pok.: 26.89 g; Sól: 6.50 g;	Wartość energetyczna: 2341.02 kcal; Białko ogółem: 109.33 g; Tłuszcz: 66.94 g; Kw. tł. nasy.: 26.83 g; Węglowodany ogółem: 337.86 g; W tym cukry: 82.86 g; Błonnik pok.: 22.59 g; Sól: 6.10 g;	Wartość energetyczna: 2758.18 kcal; Białko ogółem: 133.61 g; Tłuszcz: 115.77 g; Kw. tł. nasy.: 40.43 g; Węglowodany ogółem: 318.36 g; W tym cukry: 27.33 g; Błonnik pok.: 49.45 g; Sól: 12.59 g;	Wartość energetyczna: 2745.69 kcal; Białko ogółem: 133.95 g; Tłuszcz: 103.70 g; Kw. tł. nasy.: 41.59 g; Węglowodany ogółem: 333.42 g; W tym cukry: 58.11 g; Błonnik pok.: 29.82 g; Sól: 8.46 g;	Wartość energetyczna: 2167.37 kcal; Białko ogółem: 52.07 g; Tłuszcz: 64.62 g; Kw. tł. nasy.: 23.50 g; Węglowodany ogółem: 354.61 g; W tym cukry: 67.56 g; Błonnik pok.: 22.12 g; Sól: 5.56 g;	Wartość energetyczna: 2400.33 kcal; Białko ogółem: 100.21 g; Tłuszcz: 82.16 g; Kw. tł. nasy.: 13.66 g; Węglowodany ogółem: 326.54 g; W tym cukry: 57.12 g; Błonnik pok.: 29.54 g; Sól: 6.57 g;	Wartość energetyczna: 2648.13 kcal; Białko ogółem: 86.72 g; Tłuszcz: 111.33 g; Kw. tł. nasy.: 43.17 g; Węglowodany ogółem: 342.69 g; W tym cukry: 57.54 g; Błonnik pok.: 39.21 g; Sól: 7.97 g;

		W-wa- WOL 1 Podstawowa	W-wa- WOL 2 Łatwostrawna	W-wa- WOL 3 Łatwostrawna z ogr.tłuszczu	W-wa- WOL 4 Łatwostrawna z ogr.subst.pobudz.wydz.soku żółdkowego	W-wa- WOL 6 2 ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- WOL 9 Bogatobiałkowa	W-wa- WOL 10 Niskobiałkowa	W-wa- WOL ML Bezmleczna	W-wa- WOL WE Wegetariańska
2026-01-11, niedziela	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>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ.</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziolami 90 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 80 g Salata zielona 20 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE.</u>) Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ.</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziolami 90 g (<u>MLE.</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziolami 90 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbozowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Cukier 5 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ.</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziolami 90 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor b/skórki 80 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>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ.</u>) Piers delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) 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>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ.</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziolami 90 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ.</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziolami 90 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE.</u>) Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 30 g (<u>SOJ.</u>) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Kasza manna na napój 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>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 30 g (<u>SOJ.</u>) Dżem 25 g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Schab gotowany 40 g Papryka świeża 80 g Salata zielona 20 g Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 20 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziolami 90 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 80 g Salata zielona 20 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE.</u>) Cukier 5 g
	II ŚN					Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLUPSZ, JAJ.</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 mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Filet z kurczaka gotowany 40 g		
	Obiad	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udko pieczone 1 szt. 210 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka Colesław b/c 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udko gotowane 1szt. 210 g Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Solferino (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udko gotowane 1szt. 210 g Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Rosół z makaronem pełnoziarnistym 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udko pieczone 1 szt. 210 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka Colesław (bez mleka) b/c 200 g (<u>JAJ, GOR.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Rosół z makaronem pełnoziarnistym 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udko pieczone 1 szt. 210 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka Colesław (bez mleka) b/c 200 g (<u>JAJ, GOR.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udko gotowane 1szt. 210 g Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Solferino (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Knedle ze śliwką* 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jogurtowy naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udko pieczone 1 szt. 210 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka Colesław (bez mleka) b/c 200 g (<u>JAJ, GOR.</u>) Brokuł gotowany z jabłkami* b/c 300 ml	Solferino (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kotlety sojowe panierowane 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka Colesław b/c 200 g (<u>JAJ, GOR.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD				Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</u>)	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)			
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 20 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 100 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Jabłko 150 g Mix salat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 100 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Jabłko pieczone 150 g Mix salat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Jabłko pieczone 150 g Mix salat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 100 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Jabłko 150 g Mix salat 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 twarogu i siemienia z natką pietruszki 100 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Jabłko 150 g Mix salat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 100 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Jabłko pieczone 150 g Mix salat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 50 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 150 g Mix salat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 50 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 150 g Mix salat 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>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 100 g (<u>MLE.</u>) Pasta z fasoli konserwowej z koncentratem pomidorowym 50 g Jabłko 150 g Mix salat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g
	PN	Chalka 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)				Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Pasta z fasoli 50 g Salata zielona 10 g	Chalka 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)		Wafle ryżowe 30 g	Chalka 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 2562.37 kcal; Białko ogółem: 149.16 g; Tłuszcz: 93.13 g; Kw. tł. nasy.: 37.11 g; Węglowodany ogółem: 293.79 g; W tym cukry: 62.31 g; Błonnik pok.: 25.09 g; Sól: 9.18 g;	Wartość energetyczna: 2496.97 kcal; Białko ogółem: 150.07 g; Tłuszcz: 96.02 g; Kw. tł. nasy.: 35.39 g; Węglowodany ogółem: 294.12 g; W tym cukry: 55.75 g; Błonnik pok.: 22.41 g; Sól: 8.68 g;	Wartość energetyczna: 2376.63 kcal; Białko ogółem: 140.11 g; Tłuszcz: 77.08 g; Kw. tł. nasy.: 31.93 g; Węglowodany ogółem: 290.68 g; W tym cukry: 51.75 g; Błonnik pok.: 22.15 g; Sól: 7.76 g;	Wartość energetyczna: 2450.98 kcal; Białko ogółem: 143.80 g; Tłuszcz: 91.41 g; Kw. tł. nasy.: 48.89 g; Węglowodany ogółem: 295.77 g; W tym cukry: 34.26 g; Błonnik pok.: 17.91 g; Sól: 8.80 g;	Wartość energetyczna: 3106.51 kcal; Białko ogółem: 173.59 g; Tłuszcz: 124.09 g; Kw. tł. nasy.: 42.10 g; Węglowodany ogółem: 324.34 g; W tym cukry: 41.77 g; Błonnik pok.: 35.42 g; Sól: 10.96 g;	Wartość energetyczna: 2801.82 kcal; Białko ogółem: 171.13 g; Tłuszcz: 95.45 g; Kw. tł. nasy.: 42.10 g; Węglowodany ogółem: 324.77 g; W tym cukry: 56.47 g; Błonnik pok.: 21.72 g; Sól: 9.55 g;	Wartość energetyczna: 2006.87 kcal; Białko ogółem: 55.54 g; Tłuszcz: 60.72 g; Kw. tł. nasy.: 34.29 g; Węglowodany ogółem: 320.24 g; W tym cukry: 75.81 g; Błonnik pok.: 19.92 g; Sól: 5.28 g;	Wartość energetyczna: 2677.71 kcal; Białko ogółem: 143.69 g; Tłuszcz: 91.48 g; Kw. tł. nasy.: 21.27 g; Węglowodany ogółem: 335.61 g; W tym cukry: 46.62 g; Błonnik pok.: 35.44 g; Sól: 7.67 g;	Wartość energetyczna: 2346.78 kcal; Białko ogółem: 103.20 g; Tłuszcz: 72.59 g; Kw. tł. nasy.: 28.75 g; Węglowodany ogółem: 329.35 g; W tym cukry: 68.93 g; Błonnik pok.: 37.37 g; Sól: 6.42 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 żółdkowego	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
2026-01-12 poniedziałek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Chleb żytni razowy 20 g (GLU ZYT,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ,) Hummus 50 g (SEZ,) Ogórek kiszony 80 g Salata 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 ZYT,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ,) Twarożek z ziołami 90 g (MLE,) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ,) Twarożek z ziołami 90 g (MLE,) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE,) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ,) Twarożek z ziołami 90 g (MLE,) Pomidor b/skórki 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE,) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ,) Hummus 50 g (SEZ,) Ogórek kiszony 80 g Herbata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE,) Chleb żytni razowy 100 g (GLU ZYT,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ,) Hummus 50 g (SEZ,) Ogórek kiszony 80 g Herbata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ,) Twarożek z ziołami 90 g (MLE,) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ,) Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Kasza kukurydziana na napoju sojowym 300 ml (SOJ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ,) Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Salata 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 ZYT,) Chleb żytni razowy 20 g (GLU ZYT,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Twarożek z ziołami 90 g (MLE,) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g
	II SN				Biszkopty b/ml 30 g (GLUPSZ, JAJ,)	Chleb żytni razowy 50 g (GLU ZYT,) Masło extra 82% 5 g (MLE,) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Masło extra 82% 5 g (MLE,) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,)			
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Naleśnik z serem 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Mus z jabłek prażonych z cynamonem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Gruszka 150 g	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLUPSZ, SEL,) Pierogi z serem - chłodzone 300 g (GLUPSZ, JAJ, MLE,) Mus z jabłek prażonych z cynamonem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Banan 150 g	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLUPSZ, SEL,) Pierogi z serem - chłodzone 300 g (GLUPSZ, JAJ, MLE,) Mus z jabłek prażonych z cynamonem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Gruszka 150 g	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLUPSZ, SEL,) Ryz na sypko 180 g Pulpet mięsno-warzywny* (wielprzowy) 100 g (GLU PSZ, JAJ, SEL,) Sos majerankowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL,) Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLUPSZ, SEL,) Pulpet mięsno-warzywny* (wielprzowy) 100 g (GLU PSZ, JAJ, SEL,) Ryz na sypko (brązowy) 180 g Sos majerankowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL,) Surówka z marchwi z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLUPSZ, SEL,) Pierogi z serem - chłodzone 300 g (GLUPSZ, JAJ, MLE,) Mus z jabłek prażonych z cynamonem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Banan 150 g	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLUPSZ, SEL,) Pulpet mięsno-warzywny* (wielprzowy) 100 g (GLU PSZ, JAJ, SEL,) Mus z jabłek prażonych z cynamonem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Banan 150 g	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLUPSZ, SEL,) Pulpet mięsno-warzywny* (wielprzowy) 100 g (GLU PSZ, JAJ, SEL,) Sos majerankowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL,) Ryz na sypko 180 g Surówka z marchwi z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Naleśniki z serem 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Mus z jabłek prażonych z cynamonem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Gruszka 150 g
	PD				Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml	Chleb żytni razowy 50 g (GLU ZYT,) Masło extra 82% 5 g (MLE,) Pierś gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonie niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,)	Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (MLE,)			
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Chleb żytni razowy 20 g (GLU ZYT,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Ser żółty 50 g (MLE,) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR,) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Serek a/la homogenizowany 90 g (MLE,) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR,) Pomidor 80 g 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,) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR,) Serek a/la homogenizowany 90 g (MLE,) Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Salata zielona 20 g Pomidor b/skórki 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR,) Serek a/la homogenizowany 90 g (MLE,) Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb żytni razowy 100 g (GLU ZYT,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR,) Ser żółty 50 g (MLE,) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Serek a/la homogenizowany 90 g (MLE,) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR,) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Serek a/la homogenizowany 90 g (MLE,) Dzemi 25 g 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Serek a/la homogenizowany 90 g (MLE,) Dzemi 25g) 1 szt 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 ZYT,) Chleb żytni razowy 20 g (GLU ZYT,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Ser żółty 50 g (MLE,) Serek a/la homogenizowany 90 g (MLE,) Pomidor 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 50 g (GLU ZYT,) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Serek a/la homogenizowany 50 g (MLE,) Salata zielona 10 g	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt			
		Wartość energetyczna: 2796.64 kcal; Białko ogółem: 106.02 g; Tłuszcz: 88.07 g; Kw. tł. nasy.: 38.16 g; Węglowodany ogółem: 411.54 g; W tym cukry: 149.01 g; Błonnik pok.: 23.91 g; Sól: 10.15 g;	Wartość energetyczna: 2681.33 kcal; Białko ogółem: 120.38 g; Tłuszcz: 57.88 g; Kw. tł. nasy.: 28.57 g; Węglowodany ogółem: 429.73 g; W tym cukry: 146.34 g; Błonnik pok.: 25.44 g; Sól: 6.26 g;	Wartość energetyczna: 2643.52 kcal; Białko ogółem: 122.81 g; Tłuszcz: 57.95 g; Kw. tł. nasy.: 28.43 g; Węglowodany ogółem: 417.33 g; W tym cukry: 133.51 g; Błonnik pok.: 24.32 g; Sól: 5.53 g;	Wartość energetyczna: 2478.61 kcal; Białko ogółem: 103.60 g; Tłuszcz: 64.97 g; Kw. tł. nasy.: 28.18 g; Węglowodany ogółem: 380.04 g; W tym cukry: 94.88 g; Błonnik pok.: 20.80 g; Sól: 7.03 g;	Wartość energetyczna: 2786.23 kcal; Białko ogółem: 120.96 g; Tłuszcz: 108.90 g; Kw. tł. nasy.: 44.10 g; Węglowodany ogółem: 343.73 g; W tym cukry: 29.00 g; Błonnik pok.: 35.10 g; Sól: 11.83 g;	Wartość energetyczna: 3118.13 kcal; Białko ogółem: 136.38 g; Tłuszcz: 71.53 g; Kw. tł. nasy.: 35.35 g; Węglowodany ogółem: 492.78 g; W tym cukry: 171.37 g; Błonnik pok.: 27.13 g; Sól: 7.47 g;	Wartość energetyczna: 2121.31 kcal; Białko ogółem: 67.19 g; Tłuszcz: 40.13 g; Kw. tł. nasy.: 20.30 g; Węglowodany ogółem: 385.09 g; W tym cukry: 134.67 g; Błonnik pok.: 21.16 g; Sól: 4.65 g;	Wartość energetyczna: 2291.34 kcal; Białko ogółem: 94.80 g; Tłuszcz: 65.54 g; Kw. tł. nasy.: 14.06 g; Węglowodany ogółem: 340.27 g; W tym cukry: 50.98 g; Błonnik pok.: 26.27 g; Sól: 7.64 g;	Wartość energetyczna: 2911.91 kcal; Białko ogółem: 119.69 g; Tłuszcz: 91.53 g; Kw. tł. nasy.: 41.54 g; Węglowodany ogółem: 418.10 g; W tym cukry: 154.85 g; Błonnik pok.: 23.91 g; Sól: 8.49 g;

		W-wa- WOL 1 Podstawowa	W-wa- WOL 2 Łatwostrawna	W-wa- WOL 3 Łatwostrawna z ogr.tłuszczu	W-wa- WOL 4 Łatwostrawna z ogr.subst.pobudz.wydz.soku żółdkowego	W-wa- WOL 6 2 ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- WOL 9 Bogatobiałkowa	W-wa- WOL 10 Niskobiałkowa	W-wa- WOL ML Bezmleczna	W-wa- WOL WE Wegetariańska
2026-01-13 wtorek	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Chleb żytni razowy 20 g (<u>GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ,MLE, SEL,GOR.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ,MLE, SEL,GOR.</u>) Pasta z białek z natką pietruszki (bez mleka) 100 g (<u>JAJ.</u>) Pomidor/biskórki 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ,MLE, SEL,GOR.</u>) Pasta z białek z natką pietruszki (bez mleka) 100 g (<u>JAJ.</u>) Pomidor/biskórki 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ,MLE, SEL,GOR.</u>) Pasta z białek z natką pietruszki 100g (<u>JAJ, 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 ZYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ,MLE, SEL,GOR.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ,MLE, SEL,GOR.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) 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>) 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 ZYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) 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>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Płatki jęczmienne na napoju sojowym 300 ml (<u>SOJ, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) 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>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g Sałatazielona 20 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Chleb żytni razowy 20 g (<u>GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pasta z groszku zielonego b/ml 90 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g
	II ŚN				Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLUPSZ, JAJ.</u>)	Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 30 g (<u>SOJ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 30 g (<u>SOJ.</u>)			
2026-01-13 wtorek	Obiad	Jarzynowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z makaronem makaronamiem (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy (bez mleka)* 80 ml (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy (bez mleka)* 80 ml (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Pierogi ukraińskie* 300 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Jabłko pieczone 150 g	Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Pasztet z soczewicy* 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Pasztet z soczewicy* 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)			
2026-01-13 wtorek	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Chleb żytni razowy 20 g (<u>GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Parówki z szynki-kiełbasa wieprzowa,homogenizowana,wędzona,parzona 120 g Pasztet z soczewicy* 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ketchup 20 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 ZYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 90 g (<u>SOJ.</u>) Twaróg półtłusty 90 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>) Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 90 g (<u>SOJ.</u>) Twaróg półtłusty 90 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor/b/skórki 80 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 tofu, brokuła i szpinaku 90 g (<u>SOJ.</u>) Twaróg półtłusty 90 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 90 g (<u>SOJ.</u>) Twaróg półtłusty 90 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 ZYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 90 g (<u>SOJ.</u>) Twaróg półtłusty 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 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 50 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 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Pasztet z soczewicy* 50 g (<u>JAJ.</u>) Filet z kurczaka gotowany 40 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Chleb żytni razowy 20 g (<u>GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasztet z soczewicy* 50 g (<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-brzoskwinia100g (tubka) 1szt Podpiłomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)				Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU ZYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Sałata zielona 10 g	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia100g (tubka) 1szt Podpiłomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia100g (tubka) 1szt Wafle ryżowe 20 g	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Podpiłomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Podpiłomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)
2026-01-13 wtorek		Wartość energetyczna: 2409.28 kcal; Białko ogółem: 105.38 g; Tłuszcz: 89.02 g; Kw. tł. nasy.: 36.94 g; Węglowodany ogółem: 307.25 g; W tym cukry: 60.70 g; Błonnik pok.: 27.50 g; Sól: 10.40 g;	Wartość energetyczna: 2182.01 kcal; Białko ogółem: 111.11 g; Tłuszcz: 65.36 g; Kw. tł. nasy.: 26.64 g; Węglowodany ogółem: 299.37 g; W tym cukry: 62.79 g; Błonnik pok.: 25.10 g; Sól: 6.87 g;	Wartość energetyczna: 2516.86 kcal; Białko ogółem: 128.80 g; Tłuszcz: 93.56 g; Kw. tł. nasy.: 31.22 g; Węglowodany ogółem: 301.46 g; W tym cukry: 63.92 g; Błonnik pok.: 23.45 g; Sól: 6.71 g;	Wartość energetyczna: 2528.52 kcal; Białko ogółem: 130.26 g; Tłuszcz: 79.52 g; Kw. tł. nasy.: 30.25 g; Węglowodany ogółem: 334.15 g; W tym cukry: 73.96 g; Błonnik pok.: 23.68 g; Sól: 6.73 g;	Wartość energetyczna: 2575.87 kcal; Białko ogółem: 135.41 g; Tłuszcz: 89.19 g; Kw. tł. nasy.: 34.41 g; Węglowodany ogółem: 321.83 g; W tym cukry: 26.60 g; Błonnik pok.: 30.34 g; Sól: 9.91 g;	Wartość energetyczna: 2479.07 kcal; Białko ogółem: 126.24 g; Tłuszcz: 75.60 g; Kw. tł. nasy.: 32.36 g; Węglowodany ogółem: 335.51 g; W tym cukry: 63.01 g; Błonnik pok.: 26.75 g; Sól: 8.99 g;	Wartość energetyczna: 1912.98 kcal; Białko ogółem: 51.87 g; Tłuszcz: 67.13 g; Kw. tł. nasy.: 22.33 g; Węglowodany ogółem: 305.69 g; W tym cukry: 55.99 g; Błonnik pok.: 19.27 g; Sól: 5.14 g;	Wartość energetyczna: 2058.63 kcal; Białko ogółem: 113.01 g; Tłuszcz: 48.55 g; Kw. tł. nasy.: 10.98 g; Węglowodany ogółem: 304.60 g; W tym cukry: 46.33 g; Błonnik pok.: 27.33 g; Sól: 6.80 g;	Wartość energetyczna: 2549.75 kcal; Białko ogółem: 91.61 g; Tłuszcz: 90.28 g; Kw. tł. nasy.: 37.78 g; Węglowodany ogółem: 358.12 g; W tym cukry: 65.53 g; Błonnik pok.: 31.97 g; Sól: 6.64 g;

		W-wa- WOL 1 Podstawowa	W-wa- WOL 2 Łatwostrawna	W-wa- WOL 3 Łatwostrawna z ogr.tłuszczu	W-wa- WOL 4 Łatwostrawna z ogr.subst.pobudz.wydz.soku żółdkowego	W-wa- WOL 6 2 ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- WOL 9 Bogatobiałkowa	W-wa- WOL 10 Niskobiałkowa	W-wa- WOL ML Bezmleczna	W-wa- WOL WE Wegetariańska
2026-01-14 Środa	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 20 g (GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek a'la homogenizowany 90 g (MLE.) Szynkowa Extra- wędzonka wędziona, z wodą dodaną. 40 g (SOJ.) Jabłko 150 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek a'la homogenizowany 90 g (MLE.) Szynkowa Extra- wędzonka wędziona, z wodą dodaną. 40 g (SOJ.) Jabłko pieczone 150 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek a'la homogenizowany 90 g (MLE.) Szynkowa Extra- wędzonka wędziona, z wodą dodaną. 40 g (SOJ.) Jabłko pieczone 150 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek a'la homogenizowany 90 g (MLE.) Szynkowa Extra- wędzonka wędziona, z wodą dodaną. 40 g (SOJ.) Jabłko 150 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE.) Chleb żytni razowy 100 g (GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek a'la homogenizowany 90 g (MLE.) Szynkowa Extra- wędzonka wędziona, z wodą dodaną. 40 g (SOJ.) Jabłko 150 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek a'la homogenizowany 90 g (MLE.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynkowa Extra- wędzonka wędziona, z wodą dodaną. 40 g (SOJ.) Jabłko pieczone 150 g Mix sałat 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 50 g (MLE.) Szynkowa Extra- wędzonka wędziona, z wodą dodaną. 40 g (SOJ.) Jabłko pieczone 150 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Płatki owsiane na napoju sojowym 300 ml (SOJ, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek a'la homogenizowany 50 g (MLE.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pasta z groszku zielonego b/ml 100 g Jabłko 150 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 20 g (GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek a'la homogenizowany 90 g (MLE.) Pasta z groszku zielonego b/ml 100 g Jabłko 150 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g
	II SN				Biskopki b/ml 30 g (GLU PSZ, JAJ.)	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.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ.)			
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszzonej* 400 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.) Pieczeń ryżmka wędziona 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza gryczana 180 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 100 g Cukinia pieczona z olejem* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Pieczeń ryżmka wędziona 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JECZ.) Cukinia pieczona z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml			Kapuśniak z kapusty kiszzonej* 400 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.) Pieczeń ryżmka wędziona 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza gryczana 180 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Pieczeń ryżmka wędziona 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JECZ.) Cukinia pieczona z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Kaszotto jaglane z soczewicą* 200 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza gryczana 180 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Kaszotto jaglane z soczewicą* 300 g (SEL.) Sos jarzynowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Cukinia pieczona z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Kaszotto jaglane z soczewicą* 300 g (SEL.) Sos jarzynowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD				Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE.)	Chleb żytni razowy 50 g (GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Ser żółty 30 g (MLE.)	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.) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (RYB, SEL.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Ogórek kiszony 80 g 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 60 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (RYB, SEL.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor b/skórki 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.) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (RYB, SEL.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor b/skórki 80 g 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.) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (RYB, SEL.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb żytni razowy 100 g (GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (RYB, SEL.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (RYB, SEL.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 50 g (RYB, SEL.) Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (RYB, SEL.) Schab gotowany 40 g Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 20 g (GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Ser topiony 50 g (MLE.) Paszтет sojowy z pomidorami 50 g (SOJ, GOR.) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g
	PN	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (MLE.)		Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka rodzinna-wędzonka wędziona, parzona z wodą dodaną. 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.) Salata zielona 10 g	Chleb żytni razowy 70 g (GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka rodzinna-wędzonka wędziona, parzona z wodą dodaną. 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.) Salata zielona 10 g	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (MLE.)	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (MLE.)	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka rodzinna-wędzonka wędziona, parzona z wodą dodaną. 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.) Salata zielona 10 g	Napój owsiany bez cukru 0,33l 1 szt (GLU OW, może zawierać: SOJ, ORZ.)	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (MLE.)
		Wartość energetyczna: 2517.69 kcal; Białko ogółem: 118.62 g; Tłuszcz: 77.78 g; Kw. tł. nasy.: 32.45 g; Węglowodany ogółem: 348.77 g; W tym cukry: 57.34 g; Błonnik pok.: 31.03 g; Sól: 10.68 g;	Wartość energetyczna: 2450.58 kcal; Białko ogółem: 115.17 g; Tłuszcz: 68.94 g; Kw. tł. nasy.: 30.23 g; Węglowodany ogółem: 353.61 g; W tym cukry: 58.21 g; Błonnik pok.: 26.97 g; Sól: 8.08 g;	Wartość energetyczna: 2555.57 kcal; Białko ogółem: 122.59 g; Tłuszcz: 71.73 g; Kw. tł. nasy.: 29.81 g; Węglowodany ogółem: 366.52 g; W tym cukry: 60.16 g; Błonnik pok.: 26.38 g; Sól: 8.60 g;	Wartość energetyczna: 2649.20 kcal; Białko ogółem: 128.11 g; Tłuszcz: 76.00 g; Kw. tł. nasy.: 29.69 g; Węglowodany ogółem: 372.55 g; W tym cukry: 42.81 g; Błonnik pok.: 21.71 g; Sól: 8.72 g;	Wartość energetyczna: 2878.96 kcal; Białko ogółem: 139.91 g; Tłuszcz: 93.64 g; Kw. tł. nasy.: 40.45 g; Węglowodany ogółem: 387.29 g; W tym cukry: 39.79 g; Błonnik pok.: 36.82 g; Sól: 13.45 g;	Wartość energetyczna: 2719.96 kcal; Białko ogółem: 129.02 g; Tłuszcz: 77.50 g; Kw. tł. nasy.: 33.12 g; Węglowodany ogółem: 389.03 g; W tym cukry: 58.39 g; Błonnik pok.: 28.62 g; Sól: 9.84 g;	Wartość energetyczna: 1901.52 kcal; Białko ogółem: 66.10 g; Tłuszcz: 51.76 g; Kw. tł. nasy.: 21.59 g; Węglowodany ogółem: 303.74 g; W tym cukry: 51.70 g; Błonnik pok.: 23.34 g; Sól: 7.74 g;	Wartość energetyczna: 2396.84 kcal; Białko ogółem: 108.89 g; Tłuszcz: 61.25 g; Kw. tł. nasy.: 13.37 g; Węglowodany ogółem: 369.49 g; W tym cukry: 58.86 g; Błonnik pok.: 38.38 g; Sól: 9.08 g;	Wartość energetyczna: 2428.53 kcal; Białko ogółem: 81.60 g; Tłuszcz: 83.56 g; Kw. tł. nasy.: 35.38 g; Węglowodany ogółem: 354.38 g; W tym cukry: 60.19 g; Błonnik pok.: 38.54 g; Sól: 9.59 g;

		W-wa- WOL 1 Podstawowa	W-wa- WOL 2 Łatwostrawna	W-wa- WOL 3 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	W-wa- WOL 4 Łatwostrawna z ogr. subst. pobudz. wyd. soku żołądkowego	W-wa- WOL 6 2 ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- WOL 9 Bogatobiałkowa	W-wa- WOL 10 Niskobiałkowa	W-wa- WOL ML Bezmleczna	W-wa- WOL WE Wegetariańska
2026-01-15 czwartek	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 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>) 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	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pierś gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</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	Kasza manna 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>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g (<u>MLE,</u>) Pomidor b/śkórki 80 g Sałata zielona 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,</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>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 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>) 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	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pierś gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Miod (25g) 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>) Pierś gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Miod (25g) 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Kasza manna na napoju sojowym 300 ml (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) 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>) Miod (25g) 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Kasza manna na mleku 300 ml (<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>) Paszтет sojowy z pomidorami 100 g (<u>SOJ, GOR,</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
	II ŚN				Biskupki b/ml 30 g (<u>GLUPSZ, JAJ,</u>)	Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Pasta z groszku zielonego b/ml 50 g	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	Szpinakowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL,</u>) Sos boloński z mięsa wieprz łop* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Makaron pełnoziarnisty 180 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Surówka z rzodkwi białej i jabłka 100 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Sos boloński z mięsa wieprz łop* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Sos boloński z mięsa wieprz łop* 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Makaron pełnoziarnisty 180 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Sos boloński z mięsa wieprz łop* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Makaron pełnoziarnisty 180 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Sos boloński z mięsa wieprz łop* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Makaron z warzywami*- dieta BM 300 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Masło extra 82% 80 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Sos boloński z mięsa wieprz łop* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Makaron z warzywami*- dieta BM 300 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Paszтет z fasoli* 80 g (<u>JAJ,</u>) Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 40 g (<u>SOJ,</u>) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Szpinakowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron wegetariański z ciecierzycą 300 g (<u>GLUPSZ,</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Jabłko pieczone 150 g	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 20 g (<u>GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Paszтет z fasoli* 80 g (<u>JAJ,</u>) Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 40 g (<u>SOJ,</u>) Papryka świeża 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>) Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 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>) Filet z kurczaka gotowany 40 g Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 40 g (<u>SOJ,</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>) Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 40 g (<u>SOJ,</u>) Pasta z warzyw i szynki drobiowej 100 g (<u>SEL,</u>) Papryka świeża 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>) Paszтет z fasoli* 80 g (<u>JAJ,</u>) Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 40 g (<u>SOJ,</u>) Papryka świeża 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>) Filet z kurczaka gotowany 30 g Dżem 25 g 2 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Filet z kurczaka gotowany 30 g Dżem 25 g 2 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Paszтет z fasoli* 80 g (<u>JAJ,</u>) Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 40 g (<u>SOJ,</u>) Papryka świeża 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>) Paszтет z fasoli* 80 g (<u>JAJ,</u>) Twarożek 90 g (<u>MLE,</u>) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g
PN		Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2,</u>)				Chleb żytni razowy 70 g (<u>GLU ŻYT,</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Sałata zielona 10 g	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2,</u>)		Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2,</u>)
		Wartość energetyczna: 2568.33 kcal; Białko ogółem: 112.47 g; Tłuszcz: 82.63 g; Kw. tł. nasy.: 33.17 g; Węglowodany ogółem: 352.49 g; W tym cukry: 49.95 g; Błonnik pok.: 34.64 g; Sól: 7.83 g;	Wartość energetyczna: 2427.11 kcal; Białko ogółem: 113.24 g; Tłuszcz: 75.69 g; Kw. tł. nasy.: 30.45 g; Węglowodany ogółem: 329.11 g; W tym cukry: 43.82 g; Błonnik pok.: 20.65 g; Sól: 8.16 g;	Wartość energetyczna: 2444.45 kcal; Białko ogółem: 120.93 g; Tłuszcz: 73.69 g; Kw. tł. nasy.: 29.39 g; Węglowodany ogółem: 329.97 g; W tym cukry: 44.71 g; Błonnik pok.: 18.93 g; Sól: 6.33 g;	Wartość energetyczna: 2599.46 kcal; Białko ogółem: 117.03 g; Tłuszcz: 78.20 g; Kw. tł. nasy.: 30.36 g; Węglowodany ogółem: 362.01 g; W tym cukry: 54.28 g; Błonnik pok.: 19.16 g; Sól: 7.41 g;	Wartość energetyczna: 2861.04 kcal; Białko ogółem: 129.86 g; Tłuszcz: 99.28 g; Kw. tł. nasy.: 41.42 g; Węglowodany ogółem: 378.92 g; W tym cukry: 35.00 g; Błonnik pok.: 43.97 g; Sól: 9.21 g;	Wartość energetyczna: 2724.51 kcal; Białko ogółem: 131.54 g; Tłuszcz: 84.78 g; Kw. tł. nasy.: 36.00 g; Węglowodany ogółem: 365.24 g; W tym cukry: 43.85 g; Błonnik pok.: 22.30 g; Sól: 9.24 g;	Wartość energetyczna: 2015.74 kcal; Białko ogółem: 62.44 g; Tłuszcz: 42.40 g; Kw. tł. nasy.: 19.72 g; Węglowodany ogółem: 353.06 g; W tym cukry: 44.92 g; Błonnik pok.: 19.33 g; Sól: 5.34 g;	Wartość energetyczna: 2273.08 kcal; Białko ogółem: 92.70 g; Tłuszcz: 60.47 g; Kw. tł. nasy.: 14.18 g; Węglowodany ogółem: 349.40 g; W tym cukry: 45.92 g; Błonnik pok.: 26.94 g; Sól: 6.92 g;	Wartość energetyczna: 2656.04 kcal; Białko ogółem: 104.71 g; Tłuszcz: 90.31 g; Kw. tł. nasy.: 31.36 g; Węglowodany ogółem: 361.96 g; W tym cukry: 45.20 g; Błonnik pok.: 30.42 g; Sól: 7.09 g;

		W-wa- WOL 1 Podstawowa	W-wa- WOL 2 Łatwostrawna	W-wa- WOL 3 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	W-wa- WOL 4 Łatwostrawna z ogr. subst. pobudz. wyd. soku żołądkowego	W-wa- WOL 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- WOL 9 Bogatobiałkowa	W-wa- WOL 10 Niskobiałkowa	W-wa- WOL ML Bezmleczna	W-wa- WOL WE Wegetariańska
2026-01-16 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ,</u>) Twarożek 100 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 1 szt Mandarynka 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ,</u>) Twarożek 100 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 1 szt Banan 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ,</u>) Twarożek 100 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ,</u>) Twarożek 100 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ,</u>) Twarożek 100 g (<u>MLE,</u>) Mandarynka 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ,</u>) Twarożek 100 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 1 szt Banan 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 1 szt Mandarynka 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Kasza manna na napój sojowym 300 ml (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 1 szt Mandarynka 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 1 szt Mandarynka 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g
	II ŚN				Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLUPSZ, JAJ,</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Paszтет sojowy z pomidorami 50 g (<u>SOJ, GOR,</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Tofu 50 g (<u>SOJ,</u>)			
	Obiad	Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)* 400ml (<u>SEL, GLU JECZ,</u>) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (<u>RYB,</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLUPSZ,</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 100 g Warzywa po grecku* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL, GLU JECZ,</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 300ml				Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)* 400ml (<u>SEL, GLU JECZ,</u>) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (<u>RYB,</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL, GLU JECZ,</u>) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (<u>RYB,</u>) Sos jogurtowy naturalny 80 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL, GLU JECZ,</u>) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (<u>RYB,</u>) Sos pomidorowy 80ml (<u>GLU PSZ,</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)* 400ml (<u>SEL, GLU JECZ,</u>) Knedle z truskawkami* 300 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300ml
	PD				Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (<u>MLE,</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>)	Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (<u>MLE,</u>)			
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Płat szynkowy - produkt wędzrowy 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>) Płat szynkowy - produkt wędzrowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR,</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Schab gotowany 40 g Pasta z białek z koperkiem 100 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Schab gotowany 40 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>) Schab gotowany 40 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Płat szynkowy - produkt wędzrowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR,</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 50 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 50 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Pasta z groszku zielonego b/ml 100 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Salata zielona 20 g Cukier 5 g	
	PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE,</u>)			Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt		Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Płat szynkowy - produkt wędzrowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR,</u>) Salata zielona 10 g	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE,</u>)	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Pieczyczo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)
		Wartość energetyczna: 2308.38 kcal; Białko ogółem: 113.88 g; Tłuszcz: 73.45 g; Kw. tł. nasy.: 32.80 g; Węglowodany ogółem: 310.41 g; W tym cukry: 75.82 g; Błonnik pok.: 26.90 g; Sól: 8.96 g;	Wartość energetyczna: 2427.40 kcal; Białko ogółem: 118.30 g; Tłuszcz: 70.84 g; Kw. tł. nasy.: 32.73 g; Węglowodany ogółem: 340.56 g; W tym cukry: 96.06 g; Błonnik pok.: 23.90 g; Sól: 8.01 g;	Wartość energetyczna: 2407.59 kcal; Białko ogółem: 129.07 g; Tłuszcz: 70.19 g; Kw. tł. nasy.: 29.92 g; Węglowodany ogółem: 325.12 g; W tym cukry: 73.06 g; Błonnik pok.: 24.36 g; Sól: 6.67 g;	Wartość energetyczna: 2630.81 kcal; Białko ogółem: 136.44 g; Tłuszcz: 75.53 g; Kw. tł. nasy.: 32.19 g; Węglowodany ogółem: 359.23 g; W tym cukry: 80.91 g; Błonnik pok.: 20.02 g; Sól: 6.88 g;	Wartość energetyczna: 2542.23 kcal; Białko ogółem: 124.28 g; Tłuszcz: 96.42 g; Kw. tł. nasy.: 34.34 g; Węglowodany ogółem: 317.04 g; W tym cukry: 34.84 g; Błonnik pok.: 49.28 g; Sól: 11.83 g;	Wartość energetyczna: 2859.20 kcal; Białko ogółem: 134.20 g; Tłuszcz: 83.90 g; Kw. tł. nasy.: 38.55 g; Węglowodany ogółem: 403.55 g; W tym cukry: 121.09 g; Błonnik pok.: 25.59 g; Sól: 9.14 g;	Wartość energetyczna: 1942.55 kcal; Białko ogółem: 45.06 g; Tłuszcz: 77.95 g; Kw. tł. nasy.: 14.21 g; Węglowodany ogółem: 302.44 g; W tym cukry: 57.79 g; Błonnik pok.: 15.61 g; Sól: 4.72 g;	Wartość energetyczna: 2318.67 kcal; Białko ogółem: 111.44 g; Tłuszcz: 73.72 g; Kw. tł. nasy.: 33.13 g; Węglowodany ogółem: 377.78 g; W tym cukry: 44.36 g; Błonnik pok.: 26.60 g; Sól: 7.46 g;	Wartość energetyczna: 2450.98 kcal; Białko ogółem: 85.84 g; Tłuszcz: 73.72 g; Kw. tł. nasy.: 33.13 g; Węglowodany ogółem: 377.78 g; W tym cukry: 74.58 g; Błonnik pok.: 23.19 g; Sól: 6.78 g;

		W-wa- WOL 1 Podstawowa	W-wa- WOL 2 Łatwostrawna	W-wa- WOL 3 Łatwostrawna z ogr.tłuszczu	W-wa- WOL 4 Łatwostrawna z ogr.subst.pobudz.wydz.soku żołądkowego	W-wa- WOL 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- WOL 9 Bogatobiałkowa	W-wa- WOL 10 Niskobiałkowa	W-wa- WOL ML Bezmleczna	W-wa- WOL WE Wegetariańska
2026-01-17 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>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ.</u>) Serek ziarnisty naturalny 90 g (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbozowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ.</u>) Serek ziarnisty naturalny 90 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbozowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Cukier 5 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ.</u>) Serek ziarnisty naturalny 90 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbozowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Cukier 5 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ.</u>) Serek ziarnisty naturalny 90 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ.</u>) Serek ziarnisty naturalny 90 g (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ.</u>) Serek ziarnisty naturalny 90 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbozowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 30 g (<u>SOJ.</u>) Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Płatki owsiane na napój sojowym 300 ml (<u>SOJ, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 30 g (<u>SOJ.</u>) Miód (25g) 1 szt Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 20 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Serek ziarnisty naturalny 90 g (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbozowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Cukier 5 g
	II ŚN					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>) Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 50 g (<u>MLE.</u>)		
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą 200 g (<u>SEL.</u>) Ryz na sypko (brązowy) 180 g Surowka z marchwi z olejem b/c 100 g Buraczki gotowane b/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Potrawka drobiowa z warzywami * 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryz na sypko 180 g Buraczki gotowane b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml				Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą 200 g (<u>SEL.</u>) Ryz na sypko (brązowy) 180 g Surowka z marchwi z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Risotto wegetariańskie* 300 g (<u>SEL.</u>) Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą 200 g (<u>SEL.</u>) Ryz na sypko 180 g Surowka z marchwi z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryz na sypko 180 g Gulasz sojowy z warzywami * 200 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Surowka z marchwi z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD				Jabko pieczone 150 g	Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</u>)	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)			
	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>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salatka z makaronu i tuńczyka - dieta () 100 g (<u>GLU PSZ, RYB, MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salatka z makaronu i tuńczyka - dieta () 100 g (<u>GLU PSZ, RYB, MLE.</u>) Brzoskwinie w syropie 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Filet z kurczaka gotowany 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Twaróg półtłusty 90 g (<u>MLE.</u>) Brzoskwinie w syropie 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Twaróg półtłusty 90 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLU 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>) Salatka z makaronu pełnoziarnistego i tuńczyka - dieta () 100 g (<u>GLU PSZ, RYB, MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Twaróg półtłusty 90 g (<u>MLE.</u>) Brzoskwinie w syropie 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Paszтет sojowy z pomidorami 100 g (<u>SOJ, GOR.</u>) Filet z kurczaka gotowany 40 g (<u>GLU PSZ.</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>) Paszтет sojowy z pomidorami 100 g (<u>SOJ, GOR.</u>) Twaróg półtłusty 90 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt			Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt	Chleb żytni razowy 70 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 10 g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt			
		Wartość energetyczna: 1996.14 kcal; Białko ogółem: 81.12 g; Tłuszcz: 56.83 g; Kw. tł. nasy.: 25.62 g; Węglowodany ogółem: 299.57 g; W tym cukry: 43.85 g; Błonnik pok.: 30.37 g; Sól: 12.35 g;	Wartość energetyczna: 2090.50 kcal; Białko ogółem: 93.46 g; Tłuszcz: 52.67 g; Kw. tł. nasy.: 25.70 g; Węglowodany ogółem: 321.33 g; W tym cukry: 58.88 g; Błonnik pok.: 22.85 g; Sól: 10.17 g;	Wartość energetyczna: 2128.87 kcal; Białko ogółem: 109.82 g; Tłuszcz: 55.45 g; Kw. tł. nasy.: 27.75 g; Węglowodany ogółem: 306.60 g; W tym cukry: 58.96 g; Błonnik pok.: 19.61 g; Sól: 8.22 g;	Wartość energetyczna: 2141.52 kcal; Białko ogółem: 99.00 g; Tłuszcz: 53.60 g; Kw. tł. nasy.: 25.66 g; Węglowodany ogółem: 325.31 g; W tym cukry: 67.18 g; Błonnik pok.: 20.12 g; Sól: 6.90 g;	Wartość energetyczna: 2623.98 kcal; Białko ogółem: 112.28 g; Tłuszcz: 89.45 g; Kw. tł. nasy.: 41.36 g; Węglowodany ogółem: 355.48 g; W tym cukry: 27.23 g; Błonnik pok.: 37.83 g; Sól: 12.53 g;	Wartość energetyczna: 2397.91 kcal; Białko ogółem: 118.69 g; Tłuszcz: 65.72 g; Kw. tł. nasy.: 32.11 g; Węglowodany ogółem: 343.12 g; W tym cukry: 59.52 g; Błonnik pok.: 22.95 g; Sól: 10.91 g;	Wartość energetyczna: 1762.45 kcal; Białko ogółem: 49.68 g; Tłuszcz: 42.93 g; Kw. tł. nasy.: 18.88 g; Węglowodany ogółem: 306.82 g; W tym cukry: 49.37 g; Błonnik pok.: 23.90 g; Sól: 8.51 g;	Wartość energetyczna: 2207.39 kcal; Białko ogółem: 85.38 g; Tłuszcz: 70.03 g; Kw. tł. nasy.: 11.21 g; Węglowodany ogółem: 319.44 g; W tym cukry: 31.88 g; Błonnik pok.: 29.67 g; Sól: 10.22 g;	Wartość energetyczna: 2421.27 kcal; Białko ogółem: 107.18 g; Tłuszcz: 87.23 g; Kw. tł. nasy.: 35.56 g; Węglowodany ogółem: 307.68 g; W tym cukry: 39.35 g; Błonnik pok.: 36.14 g; Sól: 11.38 g;

		W-wa- WOL 1 Podstawowa	W-wa- WOL 2 Łatwostrawna	W-wa- WOL 3 Łatwostrawna z ogr.tłuszczu	W-wa- WOL 4 Łatwostrawna z ogr.subst.pobudz.wydz.soku zolakdkowego	W-wa- WOL 6 2 ogr.latwo przyswajalnych wegłowodanów	W-wa- WOL 9 Bogatobiałkowa	W-wa- WOL 10 Niskobiałkowa	W-wa- WOL ML Bezmleczna	W-wa- WOL WE Wegetariańska
2026-01-18 niedziela	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>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE</u>) Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Cukier 5 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Schab gotowany 40 g Pasta z białek z natką pietruszki 100 g (<u>JAJ, MLE</u>) Pomidor b/sorki 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</u>) Pasta z białek z natką pietruszki 100 g (<u>JAJ, MLE</u>) 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>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</u>) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kakao z napojem sojowym b/c 300 ml (<u>SOJ</u>) 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>) Hummus 100 g (<u>SEZ</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 80 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE</u>) Cukier 5 g
	II ŚN				Biskopity b/ml 30 g (<u>GLUPSZ, JAJ</u>)	Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Hummus 50 g (<u>SEZ</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>)			
	Obiad	Pomidorowa z zacierką * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Pulpet wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos własny 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Surowka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 200 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pomidorowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Pulpet wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos własny 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml			Pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Pulpet wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos własny 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Surowka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pomidorowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Pulpet wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos własny 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pomidorowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Knedle z truskawkami* 300 g (<u>GLU PSZ, PSZ</u>) Sos jogurtowy naturalny 80 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pomidorowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Pulpet wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos własny 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Surowka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pomidorowa z zacierką * 400 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL</u>) Kotlety z soczewicy 100g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Surowka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD				Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml	Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Filet z kurczaka gotowany 30 g	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>)			
	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>) Serek a'la homogenizowany 90 g (<u>MLE</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Banan 150 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Serek a'la homogenizowany 90 g (<u>MLE</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Banan 150 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Serek a'la homogenizowany 90 g (<u>MLE</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Banan 150 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Serek a'la homogenizowany 90 g (<u>MLE</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Jabłko 150 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Serek a'la homogenizowany 90 g (<u>MLE</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Jabłko 150 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Serek a'la homogenizowany 90 g (<u>MLE</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Banan 150 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Serek a'la homogenizowany 90 g (<u>MLE</u>) 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 (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Filet z kurczaka gotowany 40 g Tofu 50 g (<u>SOJ</u>) Banan 150 g Mix sałat 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>) Serek a'la homogenizowany 90 g (<u>MLE</u>) Tofu 50 g (<u>SOJ</u>) Banan 150 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g
	PN	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02</u>)				Chleb żytni razowy 70 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 10 g	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02</u>)		Wafle ryżowe 30 g	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02</u>)
		Wartość energetyczna: 2377.13 kcal; Białko ogółem: 104.73 g; Tłuszcz: 77.55 g; Kw. tł. nasy.: 32.26 g; Węglowodany ogółem: 324.15 g; W tym cukry: 72.67 g; Błonnik pok.: 25.45 g; Sól: 7.76 g;	Wartość energetyczna: 2388.06 kcal; Białko ogółem: 103.93 g; Tłuszcz: 76.92 g; Kw. tł. nasy.: 31.04 g; Węglowodany ogółem: 329.75 g; W tym cukry: 72.18 g; Błonnik pok.: 25.05 g; Sól: 7.31 g;	Wartość energetyczna: 2495.48 kcal; Białko ogółem: 122.82 g; Tłuszcz: 84.87 g; Kw. tł. nasy.: 32.40 g; Węglowodany ogółem: 320.19 g; W tym cukry: 65.08 g; Błonnik pok.: 23.43 g; Sól: 6.37 g;	Wartość energetyczna: 2574.74 kcal; Białko ogółem: 115.86 g; Tłuszcz: 86.61 g; Kw. tł. nasy.: 32.33 g; Węglowodany ogółem: 340.31 g; W tym cukry: 63.99 g; Błonnik pok.: 19.24 g; Sól: 7.06 g;	Wartość energetyczna: 2667.51 kcal; Białko ogółem: 127.78 g; Tłuszcz: 95.38 g; Kw. tł. nasy.: 38.37 g; Węglowodany ogółem: 336.63 g; W tym cukry: 36.76 g; Błonnik pok.: 28.85 g; Sól: 9.26 g;	Wartość energetyczna: 2670.17 kcal; Białko ogółem: 118.74 g; Tłuszcz: 85.86 g; Kw. tł. nasy.: 36.60 g; Węglowodany ogółem: 366.17 g; W tym cukry: 72.37 g; Błonnik pok.: 26.70 g; Sól: 8.85 g;	Wartość energetyczna: 2085.06 kcal; Białko ogółem: 51.31 g; Tłuszcz: 45.67 g; Kw. tł. nasy.: 22.09 g; Węglowodany ogółem: 379.37 g; W tym cukry: 74.70 g; Błonnik pok.: 13.86 g; Sól: 5.57 g;	Wartość energetyczna: 2100.23 kcal; Białko ogółem: 99.44 g; Tłuszcz: 57.85 g; Kw. tł. nasy.: 14.25 g; Węglowodany ogółem: 303.46 g; W tym cukry: 56.33 g; Błonnik pok.: 23.47 g; Sól: 6.29 g;	Wartość energetyczna: 2735.68 kcal; Białko ogółem: 92.38 g; Tłuszcz: 110.09 g; Kw. tł. nasy.: 31.49 g; Węglowodany ogółem: 350.36 g; W tym cukry: 71.89 g; Błonnik pok.: 28.68 g; Sól: 7.57 g;

		W-wa- WOL GL Bezglutenowa	W-wa- WOL Rozdrobniona/Mielona	W-wa- WOL Bezsolna	W-wa- WOL ŚCZP Podstawowa	W-wa- WOL ŚCZP Cukrzycowa	W-wa- WOL ŚCZP Bezmleczna	W-wa- WOL ŚCZP Wegetariańska	W-wa- WOL ŚCZP Bezglutenowa	
2026-01-05 poniedziałek	Śniadanie	Kefir 2,0% tł 150g 1 szt (MLE , Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ , może zawierać: ORZ , Masło extra 82% 15 g (MLE , Ser żółty 40 g (MLE , Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ , Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE , Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ , Masło extra 82% 15 g (MLE , mielona Szyńska Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ , Pasta z jaj 100 g (JAJ, MLE , Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT , Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ , Masło extra 82% 15 g (MLE , Schab gotowany (bez soli) 40 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ , Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Płatki jęczmienne na napoju sojowym 300 ml (SOJ, GLU JECZ , Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT , Chleb żytni razowy 20 g (GLU ŻYT , Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Tofu 50 g (SOJ , Pasta z groszku zielonego b/ml 100 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml					
	II ŚN									
	Obiad	Brokułowa z ryżem (bez mleka) * 400 ml (SEL , Pulpet mięsno-warzywny* (drobiowy) (bez glutenu) 100 g (JAJ, SEL , Sos koperkowy *(bez glutenu, mleka) 80 ml Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 200 g (SEL , Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Brokułowa z ryżem (bez mleka) * 400 ml (SEL , Mięso drobiowe mielone w sosie wtl 120 g (GLU PSZ , Ziemniaki gotowane puree 180 g (MLE , Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Brokułowa z ryżem (bez mleka) * 400 ml (SEL , Brokułowa z ryżem (bez mleka, bez soli) * 400 ml (SEL , Kluski leniwe z serem 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, ORZ, GOR, SEZ , Sos jogurtowy naturalny 80 g (MLE , Banan 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Brokułowa z ryżem (bez mleka, bez soli) * 400 ml (SEL , Kluski leniwe z serem 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, ORZ, GOR, SEZ , Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 100 g (SEL , Banan 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Brokułowa z ryżem (bez mleka) * 400 ml (SEL , Ziemniaki gotowane 180 g Gulasz warzywny z ciecierzycą* 150 g (GLU PSZ, SEL , Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 100 g (SEL , Banan 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g	Pomidorowa z makaronem * 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL , Kluski leniwe z serem 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, ORZ, GOR, SEZ , Sos jogurtowy naturalny 80 g (MLE , Banan 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g	Pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym* 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL , Pulpet wieprzowy 100 g (GLU PSZ, JAJ , Sos koperkowy *(bez mleka) 80 ml (GLU PSZ, MLE , Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 200 g (SEL , Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Brokułowa z ryżem (bez mleka) * 300 ml (SEL , Pulpet wieprzowy 100 g (GLU PSZ, JAJ , Sos koperkowy *(bez mleka) 80 ml (GLU PSZ, MLE , Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 200 g (SEL , Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g	Pomidorowa z makaronem * 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL , Kluski leniwe z serem 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, ORZ, GOR, SEZ , Sos jogurtowy naturalny 80 g (MLE , Banan 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g	Brokułowa z ryżem (bez mleka) * 300 ml (SEL , Pulpet mięsno-warzywny* (drobiowy) (bez glutenu) 100 g (JAJ, SEL , Sos koperkowy *(bez glutenu, mleka) 80 ml Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 200 g (SEL , Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g
PD					Rogal maślany 50g. 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE , Wafle ryżowe 30 g	Wafle ryżowe 30 g		Rogal maślany 50g. 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE , Wafle ryżowe 30 g	Wafle ryżowe 30 g	
Kolacja	Chleb bezglutenowy 120 g (SEZ , może zawierać: ORZ , Masło extra 82% 15 g (MLE , Pasta z twarogu i makreli wędzonej** 100 g (RYB, MLE , Filet z kurczaka gotowany 40 g Papryka świeża 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ , Masło extra 82% 15 g (MLE , Twarożek 100 g (MLE , Mielona Szyńska dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT , Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ , Masło extra 82% 15 g (MLE , Pasta z twarogu i ryby got.(miruna) z koperkiem (bez soli) 100 g (RYB, MLE , Filet z kurczaka gotowany (bez soli) 40 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT , Chleb żytni razowy 20 g (GLU ŻYT , Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Hummus 80 g (SEZ , Pasta z soczewicy czerwonej 100 g Papryka świeża 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml Cukier 5 g						
PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt									
	Wartość energetyczna: 1995.93 kcal; Białko ogółem: 83.00 g; Tłuszcz: 79.87 g; Kw. tł. nasy.: 31.76 g; Węglowodany ogółem: 244.04 g; W tym cukry: 30.58 g; Błonnik pok.: 30.85 g; Sól: 4.02 g;	Wartość energetyczna: 2379.69 kcal; Białko ogółem: 119.73 g; Tłuszcz: 79.90 g; Kw. tł. nasy.: 31.17 g; Węglowodany ogółem: 305.49 g; W tym cukry: 49.50 g; Błonnik pok.: 22.52 g; Sól: 7.83 g;	Wartość energetyczna: 2523.78 kcal; Białko ogółem: 115.87 g; Tłuszcz: 65.36 g; Kw. tł. nasy.: 34.21 g; Węglowodany ogółem: 374.17 g; W tym cukry: 107.01 g; Błonnik pok.: 19.29 g; Sól: 5.75 g;	Wartość energetyczna: 2408.70 kcal; Białko ogółem: 74.39 g; Tłuszcz: 75.93 g; Kw. tł. nasy.: 11.15 g; Węglowodany ogółem: 371.88 g; W tym cukry: 68.49 g; Błonnik pok.: 45.07 g; Sól: 8.10 g;	Wartość energetyczna: 1274.95 kcal; Białko ogółem: 39.89 g; Tłuszcz: 23.03 g; Kw. tł. nasy.: 8.82 g; Węglowodany ogółem: 228.66 g; W tym cukry: 86.67 g; Błonnik pok.: 6.43 g; Sól: 2.11 g;	Wartość energetyczna: 826.43 kcal; Białko ogółem: 39.77 g; Tłuszcz: 22.08 g; Kw. tł. nasy.: 5.16 g; Węglowodany ogółem: 123.74 g; W tym cukry: 11.63 g; Błonnik pok.: 17.94 g; Sól: 1.99 g;	Wartość energetyczna: 802.84 kcal; Białko ogółem: 36.63 g; Tłuszcz: 20.12 g; Kw. tł. nasy.: 4.91 g; Węglowodany ogółem: 126.34 g; W tym cukry: 18.49 g; Błonnik pok.: 16.78 g; Sól: 1.91 g;	Wartość energetyczna: 1274.95 kcal; Białko ogółem: 39.89 g; Tłuszcz: 23.03 g; Kw. tł. nasy.: 8.82 g; Węglowodany ogółem: 228.66 g; W tym cukry: 86.67 g; Błonnik pok.: 6.43 g; Sól: 2.11 g;	Wartość energetyczna: 701.87 kcal; Białko ogółem: 29.01 g; Tłuszcz: 16.07 g; Kw. tł. nasy.: 2.62 g; Węglowodany ogółem: 118.30 g; W tym cukry: 19.59 g; Błonnik pok.: 17.52 g; Sól: 1.88 g;	

		W-wa- WOL GL Bezglutenowa	W-wa- WOL Rozdrobniona/Mielona	W-wa- WOL Bezsolna	W-wa- WOL Wegańska	W-wa- WOL ŚCZP Podstawowa	W-wa- WOL ŚCZP Cukrzycowa	W-wa- WOL ŚCZP Bezmleczna	W-wa- WOL ŚCZP Wegetariańska	W-wa- WOL ŚCZP Bezglutenowa
2026-01-06 wtorek	Śniadanie	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE₁) Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ₁ , może zawierać: ORZ₁) Masło extra 82% 15 g (MLE₁) Mielona Szyńska Opca Grzegorza Pastę z groszku zielonego b/ml 100 g Schab gotowany 40 g Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ₁ , MLE₁) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ₁) Masło extra 82% 15 g (MLE₁) Mielona Szyńska Opca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (SOJ₁ , może zawierać: GLU PSZ₁ , JAJ₁ , MLE₁ , SEL₁ , GOR₁) Pastę z groszku zielonego b/ml 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE₁) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ₁ , GLU ŻYT₁) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ₁) Masło extra 82% 15 g (MLE₁) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ₁) Pastę z groszku zielonego b/ml (bez soli) 100 g Brzoskwinie w syropie 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Kasza kukurydziana na napoju sojowym 300 ml (SOJ₁) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ₁ , GLU ŻYT₁) Chleb żytni razowy 20 g (GLU ŻYT₁) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Pasztet sojowy z pomidorami 50 g (SOJ₁ , GOR₁) Pastę z ciecierzycy z warzywami* 100 g (SEL₁) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g					
	II ŚN									
	Obiad	Solferino (bez glutenu, bez mleka)* 400 ml (SEL₁) Szyńska wieprzowa gotowana 100 g Sos koperkowy *(bez glutenu) 80 ml (MLE₁) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Solferino (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ₁ , SEL₁) Mięso wieprzowe mielone w sosie w 120 g (GLUPSZ₁) Ziemniaki gotowane puree 180 g (MLE₁) Dymia z wody 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Solferino (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ₁ , SEL₁)	Solferino (bez mleka, bez soli)* 400 ml (GLU PSZ₁ , SEL₁) Szyńska wieprzowa gotowana (bez soli) 100 g Sos koperkowy *(bez soli) 80 ml (GLU PSZ₁ , MLE₁) Makaron (bez soli) 180 g (GLU PSZ₁) Dymia z wody (bez soli) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pieczarkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ₁ , SEL₁ , S02₁) Ziemniaki gotowane 180 g Kotlety sojowe panierowane 100 g (GLU PSZ₁ , JAJ₁ , SOJ₁ , MLE₁) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g Pieczarkowa z ziemniakami * 300 ml (GLU PSZ₁ , MLE₁ , SEL₁ , S02₁)	Hache wieprzowo-warzywno* 200 g (SEL₁) Makaron 180 g (GLU PSZ₁) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Dymia z wody 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g Pieczarkowa z ziemniakami * 300 ml (GLU PSZ₁ , MLE₁ , SEL₁ , S02₁)	Hache wieprzowo-warzywno* 200 g (SEL₁) Makaron pełnoziarnisty 180 g (GLU PSZ₁) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Solferino (bez mleka)* 300 ml (GLU PSZ₁ , SEL₁)	Hache wieprzowo-warzywno* 200 g (SEL₁) Makaron 180 g (GLU PSZ₁) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g Solferino (bez mleka)* 300 ml (GLU PSZ₁ , SEL₁)	Makaron ze szpinakiem i serem żółtym * 300 g (GLU PSZ₁ , MLE₁) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g Pieczarkowa z ziemniakami * 300 ml (GLU PSZ₁ , MLE₁ , SEL₁ , S02₁)	Szyńska wieprzowa gotowana 100 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g Solferino (bez glutenu, bez mleka)* 300 ml (SEL₁)
	PD	Jabłko 150 g								
	Kolacja	Chleb bezglutenowy 120 g (SEZ₁ , może zawierać: ORZ₁) Masło extra 82% 15 g (MLE₁) Serek homo. naturalny 90 g (MLE₁) Filet z kurczaka gotowany 40 g Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ₁) Masło extra 82% 15 g (MLE₁) mielony Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, parzona z wodą dodaną 40 g (GLUPSZ₁ , SOJ₁ , MLE₁ , może zawierać: JAJ₁ , SEL₁ , GOR₁) Serek homo. naturalny 90 g (MLE₁) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Kaszotto jęczmienne z mięsem drobiowym i warzywami (bez soli)* 300 g (SEL₁ , GLU JECZ₁) Sos pomidorowy (bez soli) 80 ml (GLU PSZ₁) Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Kaszotto wegetariańskie z tofu * 300 g (SOJ₁ , SEL₁ , GLU JECZ₁) Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ₁) Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g					
	PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE₁)			Napój sojowy waniliowy 250ml 1 szt (SOJ₁)					
		Wartość energetyczna: 2127.27 kcal; Białko ogółem: 102.15 g; Tłuszcz: 75.59 g; Kw. tł. nasy.: 28.97 g; Węglowodany ogółem: 267.66 g; W tym cukry: 48.98 g; Błonnik pok.: 30.62 g; Sól: 4.42 g;	Wartość energetyczna: 2532.19 kcal; Białko ogółem: 119.63 g; Tłuszcz: 83.24 g; Kw. tł. nasy.: 33.53 g; Węglowodany ogółem: 335.88 g; W tym cukry: 63.29 g; Błonnik pok.: 26.72 g; Sól: 8.54 g;	Wartość energetyczna: 2251.44 kcal; Białko ogółem: 105.72 g; Tłuszcz: 66.14 g; Kw. tł. nasy.: 23.77 g; Węglowodany ogółem: 319.27 g; W tym cukry: 82.79 g; Błonnik pok.: 31.31 g; Sól: 3.05 g;	Wartość energetyczna: 2263.29 kcal; Białko ogółem: 81.90 g; Tłuszcz: 76.22 g; Kw. tł. nasy.: 8.91 g; Węglowodany ogółem: 308.79 g; W tym cukry: 54.98 g; Błonnik pok.: 50.55 g; Sól: 6.65 g;	Wartość energetyczna: 921.63 kcal; Białko ogółem: 37.43 g; Tłuszcz: 31.31 g; Kw. tł. nasy.: 5.35 g; Węglowodany ogółem: 127.78 g; W tym cukry: 38.40 g; Błonnik pok.: 15.50 g; Sól: 1.35 g;	Wartość energetyczna: 898.96 kcal; Białko ogółem: 38.18 g; Tłuszcz: 34.18 g; Kw. tł. nasy.: 5.52 g; Węglowodany ogółem: 114.04 g; W tym cukry: 29.21 g; Błonnik pok.: 19.61 g; Sól: 1.23 g;	Wartość energetyczna: 948.22 kcal; Białko ogółem: 37.68 g; Tłuszcz: 33.82 g; Kw. tł. nasy.: 5.46 g; Węglowodany ogółem: 131.07 g; W tym cukry: 37.68 g; Błonnik pok.: 16.30 g; Sól: 1.12 g;	Wartość energetyczna: 895.45 kcal; Białko ogółem: 26.53 g; Tłuszcz: 31.61 g; Kw. tł. nasy.: 8.41 g; Węglowodany ogółem: 133.69 g; W tym cukry: 32.69 g; Błonnik pok.: 14.22 g; Sól: 1.49 g;	Wartość energetyczna: 708.39 kcal; Białko ogółem: 41.76 g; Tłuszcz: 14.73 g; Kw. tł. nasy.: 3.73 g; Węglowodany ogółem: 109.72 g; W tym cukry: 34.37 g; Błonnik pok.: 15.35 g; Sól: 1.44 g;

		W-wa- WOL GL Bezglutenowa	W-wa- WOL Rozdrobniona/Mielona	W-wa- WOL Bezsolna	W-wa- WOL Wegańska	W-wa- WOL ŚCZP Podstawowa	W-wa- WOL ŚCZP Cukrzycowa	W-wa- WOL ŚCZP Bezmleczna	W-wa- WOL ŚCZP Wegetariańska	W-wa- WOL ŚCZP Bezglutenowa
2026-01-07 środa	Śniadanie	Kefir 2,0% 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>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE,</u>) Paszтет 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	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) mielona Szyunkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ,</u>) Twarożek 100 g (<u>MLE,</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 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	Płatki owsiane na napoju sojowym 300 ml (<u>SOJ, GLU OW,</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 fasoli konserwowej z koncentratem pomidorowym 100 g Pasta z brokuła * 100 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Cukier 5 g					
	II ŚN									
	Obiad	Jarzynowa z ziemniakami (bez glutenu, bez mleka)* 400 ml (<u>SEL,</u>) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony (bez glutenu) 100 g (<u>JAJ,</u>) Sos jarzynowy* (bez glutenu) 80 ml (<u>SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Cwikła z chrzanem b/c 200g (<u>MLE, SO2,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Mięso drobiowe mielone w sosie w 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 Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>)	Grysikowa z ziemniakami* (bez soli) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony (bez soli) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos jarzynowy* (bez soli) 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane (bez soli) 180 g Cwikła z jabłkiem b/c (bez soli) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa z soczewicy i ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Kotlet z ciociorki i pieczarek 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Cwikła z chrzanem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa z soczewicy i ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kotlet pożarski-drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Cwikła z chrzanem b/c 100 g (<u>MLE, SO2,</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g	Zupa z soczewicy i ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Sos jarzynowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Cwikła z chrzanem b/c 200 g (<u>MLE, SO2,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa z soczewicy i ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Sos jarzynowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Cwikła z jabłkiem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g	Zupa z soczewicy i ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kotlet z jaj-pieczony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Cwikła z chrzanem b/c 200g (<u>MLE, SO2,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g	Jarzynowa z ziemniakami (bez glutenu, bez mleka)* 400 ml (<u>SEL,</u>) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony (bez glutenu) 100 g (<u>JAJ,</u>) Sos jarzynowy* (bez glutenu) 80 ml (<u>SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Cwikła z chrzanem b/c 200 g (<u>MLE, SO2,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD					Drożdżówka różne 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)	Ciasto drożdżowe b/c 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>)	Wafle ryżowe 30 g	Drożdżówka różne 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)	Wafle ryżowe 30 g
	Kolacja	Chleb bezglutenowy 120 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Schab gotowany 40 g Pasta z fasoli konserwowej z koncentratem pomidorowym 100 g Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Serek a'la homogenizowany 100 g (<u>MLE,</u>) Mielona Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Schab gotowany (bez soli) 40 g Serek a'la homogenizowany 90 g (<u>MLE,</u>) 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 20 g (<u>GLU ŻYT,</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Hummus 50 g (<u>SEZ,</u>) Paszтет sojowy z pomidorami 50 g (<u>SOJ, GOR,</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Cukier 5 g					
PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2,</u>)	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt							
	Wartość energetyczna: 2058.32 kcal; Białko ogółem: 90.42 g; Tłuszcz: 68.44 g; Kw. tł. nasy.: 23.79 g; Węglowodany ogółem: 271.69 g; W tym cukry: 55.51 g; Błonnik pok.: 31.86 g; Sól: 3.61 g;	Wartość energetyczna: 2670.26 kcal; Białko ogółem: 134.45 g; Tłuszcz: 77.28 g; Kw. tł. nasy.: 32.01 g; Węglowodany ogółem: 362.35 g; W tym cukry: 41.56 g; Błonnik pok.: 16.52 g; Sól: 7.93 g;	Wartość energetyczna: 2194.72 kcal; Białko ogółem: 110.35 g; Tłuszcz: 54.39 g; Kw. tł. nasy.: 28.84 g; Węglowodany ogółem: 327.53 g; W tym cukry: 78.55 g; Błonnik pok.: 22.52 g; Sól: 4.15 g;	Wartość energetyczna: 2412.66 kcal; Białko ogółem: 74.74 g; Tłuszcz: 82.38 g; Kw. tł. nasy.: 10.95 g; Węglowodany ogółem: 348.71 g; W tym cukry: 53.32 g; Błonnik pok.: 45.31 g; Sól: 8.43 g;	Wartość energetyczna: 1500.33 kcal; Białko ogółem: 54.41 g; Tłuszcz: 45.54 g; Kw. tł. nasy.: 7.25 g; Węglowodany ogółem: 227.05 g; W tym cukry: 24.74 g; Błonnik pok.: 17.56 g; Sól: 2.83 g;	Wartość energetyczna: 1034.44 kcal; Białko ogółem: 46.67 g; Tłuszcz: 16.38 g; Kw. tł. nasy.: 3.25 g; Węglowodany ogółem: 153.46 g; W tym cukry: 19.22 g; Błonnik pok.: 16.01 g; Sól: 2.28 g;	Wartość energetyczna: 934.16 kcal; Białko ogółem: 43.96 g; Tłuszcz: 15.08 g; Kw. tł. nasy.: 2.77 g; Węglowodany ogółem: 163.39 g; W tym cukry: 28.16 g; Błonnik pok.: 17.16 g; Sól: 2.07 g;	Wartość energetyczna: 1442.36 kcal; Białko ogółem: 47.51 g; Tłuszcz: 41.35 g; Kw. tł. nasy.: 8.25 g; Węglowodany ogółem: 228.57 g; W tym cukry: 28.74 g; Błonnik pok.: 16.96 g; Sól: 2.73 g;	Wartość energetyczna: 714.91 kcal; Białko ogółem: 39.58 g; Tłuszcz: 10.91 g; Kw. tł. nasy.: 2.64 g; Węglowodany ogółem: 120.55 g; W tym cukry: 19.05 g; Błonnik pok.: 13.81 g; Sól: 1.90 g;	

		W-wa- WOL GL Bezglutenowa	W-wa- WOL Rozdrobniona/Mielona	W-wa- WOL Bezsolna	W-wa- WOL 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
2026-01-08czwartek	Śniadanie	Kefir 2,0% tł 150g 1 szt (MLE, Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE, Schab gotowany 40 g Pasta z twarogu i cebuli 100 g (MLE,) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE,) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) mielony Płat szynkowy - produkt wędz. wędzony parzony z dodatkiem wody 40 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR,) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (MLE,) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Schab gotowany (bez soli) 60 g Pasta z twarogu z koperkiem (bez soli) 100 g (MLE,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Kasza kukurydziana na napoju sojowym 300 ml (SOJ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb żytni razowy 20 g (GLU ŻYT,) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Pasta z groszku zielonego b/ml 100 g Pasztet sojowy z pomidorami 50 g (SOJ, GOR,) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Cukier 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml					
	II SN									
	Obiad	Zieminiaczana *(bez glutenu, bez mleka) 400 ml (SEL,) Leczo z drobiem-dieta * 300 g Ryz na sypko 180 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zieminiaczana *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL,) Mieszane mielone w sosie w 120 g (GLU PSZ,) Ryz na sypko (bez soli) 180 g (MLE,) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Zieminiaczana *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL,)	Zieminiaczana *(bez mleka, bez soli) 400 ml (GLU PSZ, SEL,) Leczo z drobiem-dieta * (bez soli) 300 g Ryz na sypko (bez soli) 180 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c (bez soli) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zieminiaczana *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL,) Leczo wegetariańskie z soczewicą* 300 g Ryz na sypko 180 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g	Barszcz biały z ziemniakami* 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,) Leczo z drobiem-dieta * 300 g Ryz na sypko 180 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g	Zieminiaczana *(bez mleka) 300 ml (GLU PSZ, SEL,) Leczo z drobiem-dieta * 300 g Ryz na sypko (brązowy) 180 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zieminiaczana *(bez mleka) 300 ml (GLU PSZ, SEL,) Leczo z drobiem-dieta * 300 g Ryz na sypko 180 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g	Barszcz biały z ziemniakami* 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,) Leczo wegetariańskie z soczewicą* 300 g Ryz na sypko 180 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g	Zieminiaczana *(bez glutenu, bez mleka) 300 ml (SEL,) Leczo z drobiem-dieta * 300 g Ryz na sypko 180 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g
	PD					Koktajl truskawkowy* b/c 250 ml (MLE,)		Sok 100% w kartoniku z rurką 0,2 l 1 szt	Koktajl truskawkowy* b/c 250 ml (MLE,)	
	Kolacja	Serek homo. naturalny 90 g (MLE,) Chleb bezglutenowy 120 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Filet z kurczaka gotowany 40 g Sałatka jarzynowa* 80 g (JAJ, MLE, SEL, GOR,) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Serek homo. naturalny 90 g (MLE,) Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) mielona Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 80 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Serek homo. naturalny 90 g (MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Filet z kurczaka gotowany (bez soli) 40 g Sałatka jarzynowa* dieta (bez soli) 80 g (MLE, SEL,) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb żytni razowy 20 g (GLU ŻYT,) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Tofu 50 g (SOJ,) Pasta warzywna* 100 g (SEL,) Sałatka jarzynowa z olejem* 100 g (SEL,) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g					
	PN	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (MLE,)			Wafle ryżowe 30 g					
		Wartość energetyczna: 2209.15 kcal; Białko ogółem: 101.41 g; Tłuszcz: 71.53 g; Kw. tł. nasy.: 24.13 g; Węglowodany ogółem: 296.38 g; W tym cukry: 34.60 g; Błonnik pok.: 28.06 g; Sól: 4.22 g;	Wartość energetyczna: 2543.93 kcal; Białko ogółem: 140.27 g; Tłuszcz: 74.95 g; Kw. tł. nasy.: 33.13 g; Węglowodany ogółem: 337.74 g; W tym cukry: 43.29 g; Błonnik pok.: 21.27 g; Sól: 8.00 g;	Wartość energetyczna: 2407.68 kcal; Białko ogółem: 131.22 g; Tłuszcz: 62.03 g; Kw. tł. nasy.: 27.91 g; Węglowodany ogółem: 342.71 g; W tym cukry: 51.73 g; Błonnik pok.: 26.11 g; Sól: 4.27 g;	Wartość energetyczna: 2397.16 kcal; Białko ogółem: 62.31 g; Tłuszcz: 83.44 g; Kw. tł. nasy.: 10.96 g; Węglowodany ogółem: 365.42 g; W tym cukry: 40.03 g; Błonnik pok.: 41.07 g; Sól: 8.86 g;	Wartość energetyczna: 867.32 kcal; Białko ogółem: 40.09 g; Tłuszcz: 17.07 g; Kw. tł. nasy.: 3.78 g; Węglowodany ogółem: 145.70 g; W tym cukry: 38.98 g; Błonnik pok.: 16.36 g; Sól: 1.69 g;	Wartość energetyczna: 846.10 kcal; Białko ogółem: 37.76 g; Tłuszcz: 19.06 g; Kw. tł. nasy.: 3.60 g; Węglowodany ogółem: 137.45 g; W tym cukry: 30.59 g; Błonnik pok.: 21.48 g; Sól: 1.60 g;	Wartość energetyczna: 837.92 kcal; Białko ogółem: 30.32 g; Tłuszcz: 14.24 g; Kw. tł. nasy.: 1.19 g; Węglowodany ogółem: 154.95 g; W tym cukry: 46.02 g; Błonnik pok.: 15.60 g; Sól: 1.35 g;	Wartość energetyczna: 913.58 kcal; Białko ogółem: 24.97 g; Tłuszcz: 23.89 g; Kw. tł. nasy.: 4.52 g; Węglowodany ogółem: 158.32 g; W tym cukry: 42.09 g; Błonnik pok.: 17.94 g; Sól: 1.97 g;	Wartość energetyczna: 872.71 kcal; Białko ogółem: 37.29 g; Tłuszcz: 17.95 g; Kw. tł. nasy.: 3.34 g; Węglowodany ogółem: 148.74 g; W tym cukry: 40.13 g; Błonnik pok.: 16.88 g; Sól: 1.59 g;

		W-wa- WOL GL Bezglutenowa	W-wa- WOL Rozdrobniona/Mielona	W-wa- WOL Bezsolna	W-wa- WOL ŚCZP Podstawowa	W-wa- WOL ŚCZP Cukrzycowa	W-wa- WOL ŚCZP Bezmleczna	W-wa- WOL ŚCZP Wegetariańska	W-wa- WOL ŚCZP Bezglutenowa	
2026-01-09, piątek	Śniadanie	Kefir 2,0% tł 150g 1 szt (MLE , Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ , <u>może zawierać: ORZ</u> ,) Masło extra 82% 15 g (MLE ,) Twarożek 100 g (MLE ,) Dżem 25 g 1 szt Schab gotowany 40 g Banan 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ , MLE ,) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ ,) Masło extra 82% 15 g (MLE ,) Mielona Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ ,) Twarożek 100 g (MLE ,) Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ , MLE ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ , GLU ŻYT ,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ ,) Masło extra 82% 15 g (MLE ,) Twarożek 100 g (MLE ,) Dżem 25 g 1 szt Schab gotowany (bez soli) 40 g Banan 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Kasza manna na napoju sojowym 300 ml (GLU PSZ , SOJ ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ , GLU ŻYT ,) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (GLU PSZ , GLU ŻYT ,) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Pasta z brokuła * 100 g Hummus 50 g (SEZ ,) Banan 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g					
	II ŚN									
	Obiad	Krem z dyni i marchwi* (bez mleka, bez glutenu) 400 ml (SEL ,) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (RYB ,) Sos pietruszkowy (bez glutenu)* 80 ml (MLE ,) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Krem z dyni i marchwi* (bez mleka) 400 ml (GLU PSZ , SEL ,) Pieczeń z ryby mielonej (Miruna) 100 g (GLU PSZ , JAJ , RYB ,) Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ , MLE ,) Ziemniaki gotowane puree 180 g (MLE ,) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ ,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Krem z dyni i marchwi* (bez mleka) 400 ml (GLU PSZ , SEL ,)	Krem z dyni i marchwi* (bez mleka, bez soli) 400 ml (GLU PSZ , SEL ,) Grzanki pszenne () 20 g (GLU PSZ ,) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (RYB ,) Sos pietruszkowy (bez soli)* 80 ml (GLU PSZ , MLE ,) Ziemniaki gotowane (bez soli) 180 g Szpinak gotowany z olejem (bez soli)* 200 g (GLU PSZ ,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Krem z dyni i marchwi* (bez mleka) 400 ml (GLU PSZ , SEL ,) Ziemniaki gotowane 180 g Kotlety gryczane z ciecierzycą 100 g (GLU PSZ ,) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Krem z dyni i marchwi* (bez mleka) 300 ml (GLU PSZ , SEL ,) Grzanki pszenne () 20 g (GLU PSZ ,) Ryba w cieście 100 g (GLU PSZ , JAJ , RYB ,) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ ,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g	Krem z dyni i marchwi* (bez mleka) 300 ml (GLU PSZ , SEL ,) Grzanki pełnoziarniste () 20 g (GLU PSZ ,) Pieczeń z ryby mielonej (Miruna) 100 g (GLU PSZ , JAJ , RYB ,) Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ , MLE ,) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Krem z dyni i marchwi* (bez mleka) 300 ml (GLU PSZ , SEL ,) Grzanki pszenne () 20 g (GLU PSZ ,) Pieczeń z ryby mielonej (Miruna) 100 g (GLU PSZ , JAJ , RYB ,) Sos pietruszkowy (bez mleka)* 80 ml (GLU PSZ ,) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g	Krem z dyni i marchwi* (bez mleka) 300 ml (GLU PSZ , SEL ,) Grzanki pszenne () 20 g (GLU PSZ ,) Kotlety gryczane z ciecierzycą 100 g (GLU PSZ ,) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g	Krem z dyni i marchwi* (bez mleka, bez glutenu) 300 ml (SEL ,) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (RYB ,) Sos pietruszkowy (bez glutenu)* 80 ml (MLE ,) 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 150 g		
Kolacja	Chleb bezglutenowy 120 g (SEZ , <u>może zawierać: ORZ</u> ,) Masło extra 82% 15 g (MLE ,) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 100 g (JAJ , MLE ,) Schab gotowany 40 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Salata zielona 20 g Cukier 5 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ ,) Masło extra 82% 15 g (MLE ,) mielona Płat szynkowy - produkt wędzony wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (GLU PSZ , SOJ , MLE , <u>GLU</u> , <u>może zawierać: JAJ</u> , SEL , GOR ,) Pasta z jaj 100 g (JAJ , MLE ,) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ , GLU ŻYT ,) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ ,) Masło extra 82% 15 g (MLE ,) Schab gotowany (bez soli) 40 g Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta (bez soli) 100 g (JAJ , MLE ,) Pomidor 100 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 razowy żytnio-pszenny 20 g (GLU PSZ , GLU ŻYT ,) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Tofu 50 g (SOJ ,) Salatka z soczewicy,pomidora i ogórka kiszzonego 100 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml Cukier 5 g						
PN		Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE ,)			Napój owsiany bez cukru 0,33l 1 szt (GLU OW , <u>może zawierać: SOJ</u> , ORZ ,)					
		Wartość energetyczna: 2254.31 kcal; Białko ogółem: 110.06 g; Tłuszcz: 77.47 g; Kw. tł. nasy.: 29.97 g; Węglowodany ogółem: 285.89 g; W tym cukry: 84.46 g; Błonnik pok.: 28.83 g; Sól: 3.44 g;	Wartość energetyczna: 2410.77 kcal; Białko ogółem: 125.83 g; Tłuszcz: 74.58 g; Kw. tł. nasy.: 34.23 g; Węglowodany ogółem: 319.81 g; W tym cukry: 72.11 g; Błonnik pok.: 25.97 g; Sól: 8.12 g;	Wartość energetyczna: 2574.58 kcal; Białko ogółem: 136.32 g; Tłuszcz: 79.48 g; Kw. tł. nasy.: 34.06 g; Węglowodany ogółem: 340.34 g; W tym cukry: 91.57 g; Błonnik pok.: 26.36 g; Sól: 5.37 g;	Wartość energetyczna: 2394.74 kcal; Białko ogółem: 66.31 g; Tłuszcz: 78.60 g; Kw. tł. nasy.: 10.90 g; Węglowodany ogółem: 368.95 g; W tym cukry: 86.77 g; Błonnik pok.: 39.89 g; Sól: 8.67 g;	Wartość energetyczna: 1041.01 kcal; Białko ogółem: 38.60 g; Tłuszcz: 36.92 g; Kw. tł. nasy.: 3.06 g; Węglowodany ogółem: 146.58 g; W tym cukry: 38.56 g; Błonnik pok.: 18.54 g; Sól: 2.20 g;	Wartość energetyczna: 817.64 kcal; Białko ogółem: 36.68 g; Tłuszcz: 18.84 g; Kw. tł. nasy.: 1.81 g; Węglowodany ogółem: 134.13 g; W tym cukry: 32.66 g; Błonnik pok.: 19.87 g; Sól: 2.41 g;	Wartość energetyczna: 855.62 kcal; Białko ogółem: 36.91 g; Tłuszcz: 18.04 g; Kw. tł. nasy.: 1.79 g; Węglowodany ogółem: 144.93 g; W tym cukry: 42.72 g; Błonnik pok.: 19.27 g; Sól: 2.34 g;	Wartość energetyczna: 980.64 kcal; Białko ogółem: 22.56 g; Tłuszcz: 28.98 g; Kw. tł. nasy.: 2.41 g; Węglowodany ogółem: 166.25 g; W tym cukry: 43.36 g; Błonnik pok.: 21.70 g; Sól: 1.78 g;	Wartość energetyczna: 684.21 kcal; Białko ogółem: 35.90 g; Tłuszcz: 12.45 g; Kw. tł. nasy.: 1.02 g; Węglowodany ogółem: 114.99 g; W tym cukry: 42.09 g; Błonnik pok.: 18.21 g; Sól: 1.93 g;

		W-wa- WOL GL Bezglutenowa	W-wa- WOL Rozdrobniona/Mielona	W-wa- WOL Bezsolna	W-wa- WOL Wegańska	W-wa- WOL ŚCZP Podstawowa	W-wa- WOL ŚCZP Cukrzycowa	W-wa- WOL ŚCZP Bezmleczna	W-wa- WOL ŚCZP Wegetariańska	W-wa- WOL ŚCZP Bezglutenowa
2026-01-10 sobota	Śniadanie	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE) Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Filet z kurczaka gotowany 40 g Twaróg półtłusty 90 g (MLE) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) mielona Piersz 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) Twarożek 90 g (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Filet z kurczaka gotowany (bez soli) 40 g Twaróg półtłusty 90 g (MLE) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Ryż na napoju sojowym 300 ml (SOJ) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Hummus 50 g (SEZ) Tofu 50 g (SOJ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g					
	II SN									
	Obiad	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (SEL) Gulasz wieprzowy z warzywami (bez glutenu) 200 g (SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (SEL) Mięso wieprzowe mielone w sosie w 120 g (GLU PSZ) Ziemniaki gotowane puree 180 g (MLE) Buraczki gotowane b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (SEL)	Selerowa z ziemniakami (bez mleka, bez soli)* 400 ml (SEL) Gulasz wieprzowy z warzywami (bez soli) 200 g (GLU PSZ, SEL) Kasza jęczmienna/sypko (bez soli) 180 g (GLU JĘCZ.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem (bez soli) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Grochowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, SEL) Gulasz z soczewicy i papryki 200 g (GLU PSZ, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JĘCZ.) 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) Pasztet z soczewicy* 50 g (GLU PSZ, JAJ) Schab gotowany 40 g Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 80 g (SEL) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) mielona Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ) Pastaz kurczaka i warzyw gotowanych 100 g (SEL) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Schab gotowany (bez soli) 40 g Pastaz kurczaka i warzyw gotowanych (bez soli) 100 g (SEL) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Sałatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszzonego 100 g Pasta z fasoli konserwowej i natki pietruszki 100 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g					
	PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE)				Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt				
		Wartość energetyczna: 2448.15 kcal; Białko ogółem: 112.70 g; Tłuszcz: 99.52 g; Kw. tł. nasy.: 35.32 g; Węglowodany ogółem: 283.49 g; W tym cukry: 48.39 g; Błonnik pok.: 31.26 g; Sól: 2.75 g,	Wartość energetyczna: 2618.15 kcal; Białko ogółem: 135.01 g; Tłuszcz: 85.99 g; Kw. tł. nasy.: 37.57 g; Węglowodany ogółem: 338.93 g; W tym cukry: 73.36 g; Błonnik pok.: 25.48 g; Sól: 7.06 g;	Wartość energetyczna: 2311.39 kcal; Białko ogółem: 122.24 g; Tłuszcz: 83.39 g; Kw. tł. nasy.: 32.90 g; Węglowodany ogółem: 281.20 g; W tym cukry: 48.09 g; Błonnik pok.: 26.88 g; Sól: 4.14 g,	Wartość energetyczna: 2577.58 kcal; Białko ogółem: 85.54 g; Tłuszcz: 84.61 g; Kw. tł. nasy.: 11.49 g; Węglowodany ogółem: 380.55 g; W tym cukry: 50.01 g; Błonnik pok.: 44.76 g; Sól: 7.54 g,					

		W-wa- WOL GL Bezglutenowa	W-wa- WOL Rozdrobniona/Mielona	W-wa- WOL Bezsolna	W-wa- WOL 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
2026-01-11, niedziela	Śniadanie	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u> ,) Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ</u> , <u>może zawierać: ORZ</u> ,) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> ,) Jajko gotowane ki M 1 szt (<u>JAJ</u> ,) Schab gotowany 40 g Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> ,) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> ,) mielona Szynekowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną, 40 g (<u>SOJ</u> ,) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 90 g (<u>MLE</u> ,) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JECZ</u> ,) Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> ,) mielona Szynekowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną, 40 g (<u>SOJ</u> ,) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 90 g (<u>MLE</u> ,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Kasza manna na napoju sojowym 300 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>SOJ</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ,) Chleb żytni razowy 20 g (<u>GLU ŻYT</u> ,) Jajko gotowane ki M 1 szt (<u>JAJ</u> ,) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 90 g (<u>MLE</u> ,) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Tofu 50 g (<u>SOJ</u> ,) Dżem 25 g 1 szt Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g					
	II ŚN									
	Obiad	Solferino (bez glutenu, bez mleka)* 400 ml (<u>SEL</u> ,) Udko pieczone 1 szt. 210 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka Colesław b/c 200 g (<u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>GOR</u> ,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u> ,) Mięso drobiowe mielone w sosie w 120 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Ziemniaki gotowane puree 180 g (<u>MLE</u> ,) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u> ,)	Solferino (bez soli)* 400 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Udko gotowane 1szt. (bez soli) 210 g Sos ziołowy* (bez soli) 80 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u> ,) Ziemniaki gotowane (bez soli) 180 g Brokuł gotowany (bez soli)* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Solferino (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u> ,) Kotlety sojowe 100 g (<u>SOJ</u> ,) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka Colesław (bez mleka) b/c 200 g (<u>JAJ</u> , <u>GOR</u> ,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml					
	PD									
	Kolacja	Chleb bezglutenowy 120 g (<u>SEZ</u> , <u>może zawierać: ORZ</u> ,) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> ,) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 100 g (<u>MLE</u> ,) Filet z kurczaka gotowany 40 g Jabłko 150 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> ,) Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g (<u>MLE</u> ,) Mielona Szynekowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ,) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> ,) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki (bez soli) 100 g (<u>MLE</u> ,) Dżem 25 g 1 szt Jabłko pieczone 150 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>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> ,) Pasta z fasoli konserwowej z koncentratem pomidorowym 100 g Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Mix sałat 20 g Cukier 5 g					
PN	Wafle ryżowe 30 g	Chalka 50 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> ,)			Wafle ryżowe 30 g					
	Wartość energetyczna: 2489.45 kcal; Białko ogółem: 129.76 g; Tłuszcz: 98.81 g; Kw. tł. nasy.: 35.08 g; Węglowodany ogółem: 278.86 g; W tym cukry: 50.59 g; Błonnik pok.: 29.08 g; Sól: 3.32 g;	Wartość energetyczna: 2655.13 kcal; Białko ogółem: 144.92 g; Tłuszcz: 82.36 g; Kw. tł. nasy.: 33.94 g; Węglowodany ogółem: 340.85 g; W tym cukry: 57.40 g; Błonnik pok.: 18.05 g; Sól: 8.67 g;	Wartość energetyczna: 2359.33 kcal; Białko ogółem: 128.72 g; Tłuszcz: 80.49 g; Kw. tł. nasy.: 33.05 g; Węglowodany ogółem: 292.86 g; W tym cukry: 53.68 g; Błonnik pok.: 23.03 g; Sól: 4.37 g;	Wartość energetyczna: 2142.72 kcal; Białko ogółem: 78.05 g; Tłuszcz: 49.17 g; Kw. tł. nasy.: 8.38 g; Węglowodany ogółem: 355.03 g; W tym cukry: 70.89 g; Błonnik pok.: 47.44 g; Sól: 6.42 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
2026-01-12 poniedziałek	Śniadanie	Kefir 2,0% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u> , Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ</u> , <u>może zawierać: ORZ</u> ,) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> ,) Schab gotowany 40 g Twarożek z ziółami 90 g (<u>MLE</u> ,) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u> ,) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> ,) mielona Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ</u> ,) Twarożek 90 g (<u>MLE</u> ,) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> ,) Schab gotowany (bez soli) 40 g Twarożek z ziółami 90 g (<u>MLE</u> ,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Kasza kukurydziana na napoju sojowym 300 ml (<u>SOJ</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 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 Hummus 50 g (<u>SEZ</u> ,) Pasta z groszku zielonego b/ml 100 g Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g					
	II SN									
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez glutenu, bez mleka) * 400 ml (<u>SEL</u> ,) Ryz na sypko 180 g Pulpet mięsno-warzywny* (wieprzowy) (bez glutenu) 100 g (<u>JAJ, SEL</u> ,) Sos majerankowy * (bez glutenu) 80 ml (<u>SEL</u> ,) Surówka z marchwi z olejem b/c () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (<u>GLUPSZ, SEL</u> ,) Mięsowieprzowe mielone w sosie w/ 120 g (<u>GLUPSZ</u> ,) Ziemniaki gotowane puree 180 g (<u>MLE</u> ,) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (<u>GLUPSZ, SEL</u> ,)	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka, bez soli) * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u> ,) Pierogi z serem - chłodzone 300 g (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE</u> ,) Mus z jabłek prażonych z cynamonem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Banan 150 g	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (<u>GLUPSZ, SEL</u> ,) Ryz na sypko 180 g Mus z jabłek prażonych z cynamonem 150 g Gruszka 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Deser sojowy o smaku waniliowym z wapniem i witaminami 125g 1 szt (<u>SOJ</u> ,)	Rosół z makaronem * 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u> ,) Naleśniki z serem 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ,) Mus z jabłek prażonych z cynamonem 200 g Gruszka 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g	Rosół z makaronem pełnoziarnistym* 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u> ,) Pulpet mięsno-warzywny* (wieprzowy) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u> ,) Ryz na sypko (brązowy) 180 g Sos majerankowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u> ,) Surówka z marchwi z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Rosół z makaronem * 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u> ,) Pulpet mięsno-warzywny* (wieprzowy) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u> ,) Ryz na sypko 180 g Sos majerankowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u> ,) Surówka z marchwi z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ,) Naleśniki z serem 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ,) Mus z jabłek prażonych z cynamonem 200 g Gruszka 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez glutenu, bez mleka) * 300 ml (<u>SEL</u> ,) Ryz na sypko 180 g Pulpet mięsno-warzywny* (wieprzowy) (bez glutenu) 100 g (<u>JAJ, SEL</u> ,) Sos majerankowy * (bez glutenu) 80 ml (<u>SEL</u> ,) Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g
	PD				Banan 150 g		Jabłko 150 g		Banan 150 g	
	Kolacja	Chleb bezglutenowy 120 g (<u>SEZ</u> , <u>może zawierać: ORZ</u> ,) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> ,) Filet z kurczaka gotowany 40 g Ser żółty 50 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> ,) Serek a'la homogenizowany 90 g (<u>MLE</u> ,) Mielony Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, 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> ,) Serek a'la homogenizowany 90 g (<u>MLE</u> ,) Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<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> ,) Sałatka z soczewicy,pomidora i ogórka kiszzonego 100 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g					
	PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt								
		Wartość energetyczna: 2220.69 kcal; Białko ogółem: 95.33 g; Tłuszcz: 83.16 g; Kw. tł. nasy.: 34.44 g; Węglowodany ogółem: 281.79 g; W tym cukry: 55.92 g; Błonnik pok.: 28.56 g; Sól: 5.10 g;	Wartość energetyczna: 2572.42 kcal; Białko ogółem: 126.67 g; Tłuszcz: 83.16 g; Kw. tł. nasy.: 33.81 g; Węglowodany ogółem: 339.44 g; W tym cukry: 73.04 g; Błonnik pok.: 20.48 g; Sól: 7.47 g;	Wartość energetyczna: 2743.45 kcal; Białko ogółem: 119.43 g; Tłuszcz: 56.51 g; Kw. tł. nasy.: 28.42 g; Węglowodany ogółem: 449.15 g; W tym cukry: 146.42 g; Błonnik pok.: 25.44 g; Sól: 3.96 g;	Wartość energetyczna: 2315.06 kcal; Białko ogółem: 66.05 g; Tłuszcz: 62.44 g; Kw. tł. nasy.: 10.06 g; Węglowodany ogółem: 387.69 g; W tym cukry: 107.75 g; Błonnik pok.: 30.67 g; Sól: 8.76 g;	Wartość energetyczna: 1334.36 kcal; Białko ogółem: 47.94 g; Tłuszcz: 24.23 g; Kw. tł. nasy.: 6.28 g; Węglowodany ogółem: 242.78 g; W tym cukry: 138.27 g; Błonnik pok.: 12.20 g; Sól: 0.81 g;	Wartość energetyczna: 878.96 kcal; Białko ogółem: 37.60 g; Tłuszcz: 27.26 g; Kw. tł. nasy.: 5.60 g; Węglowodany ogółem: 125.71 g; W tym cukry: 29.95 g; Błonnik pok.: 22.32 g; Sól: 1.70 g;	Wartość energetyczna: 989.41 kcal; Białko ogółem: 38.20 g; Tłuszcz: 25.91 g; Kw. tł. nasy.: 5.44 g; Węglowodany ogółem: 158.52 g; W tym cukry: 53.27 g; Błonnik pok.: 16.30 g; Sól: 1.65 g;	Wartość energetyczna: 1339.70 kcal; Białko ogółem: 45.62 g; Tłuszcz: 22.33 g; Kw. tł. nasy.: 5.52 g; Węglowodany ogółem: 252.15 g; W tym cukry: 142.87 g; Błonnik pok.: 15.02 g; Sól: 1.03 g;	Wartość energetyczna: 900.23 kcal; Białko ogółem: 31.40 g; Tłuszcz: 21.40 g; Kw. tł. nasy.: 4.43 g; Węglowodany ogółem: 154.16 g; W tym cukry: 56.20 g; Błonnik pok.: 16.81 g; Sól: 1.52 g;

		W-wa- WOL GL Bezglutenowa	W-wa- WOL Rozdrobniona/Mielona	W-wa- WOL Bezsolna	W-wa- WOL Wegańska	W-wa- WOL ŚCZP Podstawowa	W-wa- WOL ŚCZP Cukrzycowa	W-wa- WOL ŚCZP Bezmleczna	W-wa- WOL ŚCZP Wegetariańska	W-wa- WOL ŚCZP Bezglutenowa
2026-01-13 wtorek	Śniadanie	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE) Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Schab gotowany 40 g Pomidor 80 g 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 z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Pasta z jaj 100 g (JAJ, MLE) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Schab gotowany (bez soli) 40 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Płatki jęczmienne na napoju sojowym 400 ml (SOJ, GLU JECZ) 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 brokuła * 100 g Pasztet sojowy z pomidorami 50 g (SOJ, GOR) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g					
	II ŚN									
	Obiad	Jarzynowa z ziemniakami (bez glutenu, bez mleka)* 400 ml (SEL) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy (bez glutenu, bez mleka)* 80 ml Ziemniaki gotowane 180 g Surówka wielowarzynna z olejem b/c 200 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Mieso drobiowe mielone w sosie w/ 120 g (GLU PSZ) Ziemniaki gotowane puree 180 g (MLE) Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Jarzynowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL)	Jarzynowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, JAJ, SEL) Filet z kurczaka gotowany (bez soli) 100 g Sos pietruszkowy (bez soli)* 80 ml (GLU PSZ, MLE) Ziemniaki gotowane (bez soli) 180 g Marchew gotowana z olejem (bez soli)* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Kotlet z fasoli i marchwi () 100 g (GLU PSZ) Surówka wielowarzynna z olejem b/c 200 g (SEL) Marchew gotowana z olejem* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g Jarzynowa z zacierką (bez mleka)* 300 ml (GLU PSZ, SEL)	Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka wielowarzynna z olejem b/c 200 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Jarzynowa z makaronem pełnoziarnistym (bez mleka)* 300 ml (GLU PSZ, SEL)	Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy (bez mleka)* 80 ml (GLU PSZ) Ziemniaki gotowane 180 g Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g Jarzynowa z zacierką (bez mleka)* 300 ml (GLU PSZ, SEL)	Pierogi ukraińskie * 300 g (GLU PSZ, MLE) Surówka wielowarzynna z olejem b/c 200 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g Jarzynowa z zacierką (bez mleka)* 300 ml (GLU PSZ, SEL)	Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy (bez glutenu, bez mleka)* 80 ml Surówka wielowarzynna z olejem b/c 200 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g Jarzynowa z ziemniakami (bez glutenu, bez mleka)* 300 ml (SEL)	
	PD				Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt (GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ.)	Pomarańcza 150 g	Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt (GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ.)	Pomarańcza 150 g		
	Kolacja	Chleb bezglutenowy 120 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 90 g (SOJ) 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) Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 90 g (SOJ) Twaróg 90 g (MLE) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Schab gotowany (bez soli) 40 g Twaróg półtłusty 90 g (MLE) Pomidor 80 g 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 Hummus 50 g (SEZ) Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 100 g (SOJ) 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 Biszkopty b/ml 30 g (GLUPSZ, JAJ)	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: 2046.91 kcal; Białko ogółem: 94.72 g; Tłuszcz: 71.21 g; Kw. tł. nasy.: 24.98 g; Węglowodany ogółem: 263.33 g; W tym cukry: 43.82 g; Błonnik pok.: 26.34 g; Sól: 3.63 g;	Wartość energetyczna: 2623.79 kcal; Białko ogółem: 121.72 g; Tłuszcz: 92.58 g; Kw. tł. nasy.: 32.02 g; Węglowodany ogółem: 335.79 g; W tym cukry: 65.97 g; Błonnik pok.: 20.87 g; Sól: 6.86 g;	Wartość energetyczna: 2164.09 kcal; Białko ogółem: 124.40 g; Tłuszcz: 58.38 g; Kw. tł. nasy.: 27.53 g; Węglowodany ogółem: 298.21 g; W tym cukry: 61.13 g; Błonnik pok.: 24.88 g; Sól: 4.72 g;	Wartość energetyczna: 2417.36 kcal; Białko ogółem: 67.73 g; Tłuszcz: 94.82 g; Kw. tł. nasy.: 12.14 g; Węglowodany ogółem: 333.47 g; W tym cukry: 48.09 g; Błonnik pok.: 35.67 g; Sól: 9.56 g;	Wartość energetyczna: 729.74 kcal; Białko ogółem: 45.30 g; Tłuszcz: 17.82 g; Kw. tł. nasy.: 2.52 g; Węglowodany ogółem: 98.17 g; W tym cukry: 24.16 g; Błonnik pok.: 17.25 g; Sól: 2.50 g;	Wartość energetyczna: 693.20 kcal; Białko ogółem: 45.51 g; Tłuszcz: 18.55 g; Kw. tł. nasy.: 2.50 g; Węglowodany ogółem: 87.34 g; W tym cukry: 12.61 g; Błonnik pok.: 16.79 g; Sól: 2.75 g;	Wartość energetyczna: 646.19 kcal; Białko ogółem: 41.44 g; Tłuszcz: 7.89 g; Kw. tł. nasy.: 1.00 g; Węglowodany ogółem: 109.75 g; W tym cukry: 37.07 g; Błonnik pok.: 15.50 g; Sól: 1.83 g;	Wartość energetyczna: 1017.07 kcal; Białko ogółem: 30.61 g; Tłuszcz: 41.44 g; Kw. tł. nasy.: 13.53 g; Węglowodany ogółem: 131.39 g; W tym cukry: 25.37 g; Błonnik pok.: 16.61 g; Sól: 1.89 g;	Wartość energetyczna: 670.00 kcal; Białko ogółem: 42.20 g; Tłuszcz: 9.22 g; Kw. tł. nasy.: 1.02 g; Węglowodany ogółem: 112.30 g; W tym cukry: 34.85 g; Błonnik pok.: 15.28 g; Sól: 2.36 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	
2026-01-14 Środa	Śniadanie	Kefir 2,0% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ</u> , <u>może zawierać: ORZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Serek a'la homogenizowany 90 g (<u>MLE</u>) Pasta z groszku zielonego b/ml 100 g Jabłko 150 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Serek a'la homogenizowany 90 g (<u>MLE</u>) Mielona Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Cukier 5 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU OW</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Serek a'la homogenizowany 90 g (<u>MLE</u>) Schab gotowany (bez soli) 40 g Jabłko pieczone 150 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Płatki owsiane na napoju sojowym 300 ml (<u>SOJ</u> , <u>GLU OW</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>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 Hummus 50 g (<u>SEZ</u>) Jabłko 150 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g						
	II ŚN										
	Obiad	Ziemniaczana *(bez glutenu, bez mleka) 400 ml (<u>SEL</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa (bez glutenu) 100 g (<u>JAJ</u>) Sos jarzynowy* (bez glutenu) 80 ml (<u>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	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u>) Mięso wieprzowe mielone w sosie wł 120 g (<u>GLUPSZ</u>) Ziemniaki gotowane puree 180 g (<u>MLE</u>) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u>)	Ziemniaczana *(bez mleka, bez soli) 400 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa (bez soli) 100 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u>) Sos jarzynowy* (bez soli) 80 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko (bez soli) 180 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u>) Cukinia pieczona z olejem (bez soli)* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u>) Kaszotto jaglane z soczewicą* 300 g (<u>SEL</u>) Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 200 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g Kapuśniak z kapusty kiszzonej * 300 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>)	Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u>) Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g Kapuśniak z kapusty kiszzonej * 300 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>)	Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u>) Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g Ziemniaczana *(bez mleka) 300 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u>)	Kaszotto jaglane z soczewicą* 300 g (<u>SEL</u>) Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g Ziemniaczana *(bez mleka) 300 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u>)	Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u>) Sos jarzynowy* (bez glutenu) 80 ml (<u>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 Cukier 10 g Ziemniaczana *(bez glutenu, bez mleka) 300 ml (<u>SEL</u>)		
	PD						Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>S02</u>)	Ciasto drożdżowe b/c 50 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u>)	Wafle ryżowe 30 g	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>S02</u>)	Wafle ryżowe 30 g
	Kolacja	Chleb bezglutenowy 120 g (<u>SEZ</u> , <u>może zawierać: ORZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (<u>RYB</u> , <u>SEL</u>) Paszтет sojowy z pomidorami 50 g (<u>SOJ</u> , <u>GOR</u>) Ogórek kiszony 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>) Mielona Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ</u>) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (<u>RYB</u> , <u>SEL</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* (bez soli) 100 g (<u>RYB</u> , <u>SEL</u>) Dżem 25 g 1 szt 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</u> , <u>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 warzywna* 100 g (<u>SEL</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g						
PN	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<u>MLE</u>)				Napój owsiany bez cukru 0,33l 1 szt (<u>GLU OW</u> , <u>może zawierać: SOJ</u> , <u>ORZ</u>)						
	Wartość energetyczna: 2258.49 kcal; Białko ogółem: 79.61 g; Tłuszcz: 81.44 g; Kw. tł. nasy.: 26.54 g; Węglowodany ogółem: 311.22 g; W tym cukry: 47.35 g; Błonnik pok.: 36.41 g; Sól: 5.31 g;	Wartość energetyczna: 2613.69 kcal; Białko ogółem: 126.12 g; Tłuszcz: 81.54 g; Kw. tł. nasy.: 32.55 g; Węglowodany ogółem: 353.34 g; W tym cukry: 47.52 g; Błonnik pok.: 21.16 g; Sól: 8.13 g;	Wartość energetyczna: 2471.42 kcal; Białko ogółem: 113.37 g; Tłuszcz: 68.66 g; Kw. tł. nasy.: 30.69 g; Węglowodany ogółem: 362.06 g; W tym cukry: 64.80 g; Błonnik pok.: 26.33 g; Sól: 5.62 g;	Wartość energetyczna: 2220.84 kcal; Białko ogółem: 64.22 g; Tłuszcz: 68.09 g; Kw. tł. nasy.: 10.48 g; Węglowodany ogółem: 355.24 g; W tym cukry: 61.35 g; Błonnik pok.: 43.25 g; Sól: 9.31 g;	Wartość energetyczna: 1099.23 kcal; Białko ogółem: 43.46 g; Tłuszcz: 34.46 g; Kw. tł. nasy.: 7.68 g; Węglowodany ogółem: 160.04 g; W tym cukry: 21.83 g; Błonnik pok.: 15.91 g; Sól: 2.94 g;	Wartość energetyczna: 1086.58 kcal; Białko ogółem: 42.19 g; Tłuszcz: 26.55 g; Kw. tł. nasy.: 7.01 g; Węglowodany ogółem: 148.27 g; W tym cukry: 13.16 g; Błonnik pok.: 17.00 g; Sól: 2.83 g;	Wartość energetyczna: 935.03 kcal; Białko ogółem: 38.48 g; Tłuszcz: 18.25 g; Kw. tł. nasy.: 4.90 g; Węglowodany ogółem: 161.70 g; W tym cukry: 22.65 g; Błonnik pok.: 17.43 g; Sól: 1.90 g;	Wartość energetyczna: 860.29 kcal; Białko ogółem: 24.06 g; Tłuszcz: 15.18 g; Kw. tł. nasy.: 2.61 g; Węglowodany ogółem: 165.52 g; W tym cukry: 24.80 g; Błonnik pok.: 19.24 g; Sól: 2.27 g;	Wartość energetyczna: 857.86 kcal; Białko ogółem: 36.61 g; Tłuszcz: 15.99 g; Kw. tł. nasy.: 4.58 g; Węglowodany ogółem: 148.99 g; W tym cukry: 22.91 g; Błonnik pok.: 16.34 g; Sól: 1.93 g;		

		W-wa- WOL GL Bezglutenowa	W-wa- WOL Rozdrobniona/Mielona	W-wa- WOL Bezsolna	W-wa- WOL Wegańska	W-wa- WOL ŚCZP Podstawowa	W-wa- WOL ŚCZP Cukrzycowa	W-wa- WOL ŚCZP Bezmleczna	W-wa- WOL ŚCZP Wegetariańska	W-wa- WOL ŚCZP Bezglutenowa
2026-01-15czwartek	Śniadanie	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE) Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Filet z kurczaka gotowany 40 g Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g (MLE) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) mielona Piers gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Twarożek 100 g (MLE) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Filet z kurczaka gotowany (bez soli) 40 g Pasta z twarogu z natką pietruszki (bez soli) 100 g (MLE) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Kasza manna na napoju sojowym 300 ml (GLU PSZ, SOJ) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytni razowy 20 g (GLU ŻYT) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Pasztet sojowy z pomidorami 50 g (SOJ, GOR) Paprykarz warzywny 100 g (SEL) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g					
	II ŚN									
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami *(bez glutenu, bez mleka) 400 ml (SEL) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos pomidorowy (bez glutenu) 80 ml Ziemniaki gotowane 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL) Miesowięprzowe mielone w sosie wł 120 g (GLU PSZ) Ziemniaki gotowane puree 180 g (MLE) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Szpinakowa z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL)	Szpinakowa z ziemniakami *(bez mleka, bez soli) 400 ml (GLU PSZ, SEL) Szynka wieprzowa gotowana (bez soli) 80 g Sos pomidorowy (bez soli) 80 ml (GLU PSZ) Makaron (bez soli) 180 g (GLU PSZ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* (bez soli) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL) Makaron wegetariański z ciecierzycą 200 g (GLU PSZ, SEL) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Surówka z rzodkwi białej i jabłka 100 g (MLE) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g Szpinakowa z ziemniakami * 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL)	Makaron 180 g (GLU PSZ) Sos boloński z mięsa wieprz łop* 200 g (GLU PSZ, SEL) Makaron pełnoziarnisty 180 g (GLU PSZ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Surówka z rzodkwi białej i jabłka 100 g (MLE) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g Szpinakowa z ziemniakami * 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL)	Sos boloński z mięsa wieprz łop* 200 g (GLU PSZ, SEL) Makaron 180 g (GLU PSZ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Szpinakowa z ziemniakami *(bez mleka) 300 ml (GLU PSZ, SEL)	Sos boloński z mięsa wieprz łop* 200 g (GLU PSZ, SEL) Makaron 180 g (GLU PSZ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g Szpinakowa z ziemniakami *(bez mleka) 300 ml (GLU PSZ, SEL)	Makaron wegetariański z ciecierzycą 300 g (GLU PSZ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g Szpinakowa z ziemniakami * 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL)	Szpinakowa z ziemniakami *(bez glutenu, bez mleka) 300 ml (SEL) Szynka wieprzowa gotowana 80 g Sos pomidorowy (bez glutenu) 80 ml Ziemniaki gotowane 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD					Banan 150 g	Jabłko 150 g		Banan 150 g	
	Kolacja	Chleb bezglutenowy 120 g (SEZ, może zawierać: ORZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasztet z fasoli* 80 g (JAJ) Ser żółty 50 g (MLE) Papryka świeża 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) mielona Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Pasta z warzyw i szynki drobiowej 100 g (SEL) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Schab gotowany (bez soli) 60 g Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g 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% tł 10 g Hummus 50 g (SEZ) Pasta z fasoli 100 g Papryka świeża 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g					
	PN	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2)			Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt				
		Wartość energetyczna: 2268.74 kcal; Białko ogółem: 108.35 g; Tłuszcz: 82.19 g; Kw. tł. nasy.: 37.72 g; Węglowodany ogółem: 279.29 g; W tym cukry: 43.60 g; Błonnik pok.: 27.51 g; Sól: 3.73 g;	Wartość energetyczna: 2614.24 kcal; Białko ogółem: 129.38 g; Tłuszcz: 84.67 g; Kw. tł. nasy.: 32.74 g; Węglowodany ogółem: 339.60 g; W tym cukry: 40.71 g; Błonnik pok.: 19.31 g; Sól: 8.35 g;	Wartość energetyczna: 2379.33 kcal; Białko ogółem: 128.42 g; Tłuszcz: 60.86 g; Kw. tł. nasy.: 29.07 g; Węglowodany ogółem: 333.43 g; W tym cukry: 37.94 g; Błonnik pok.: 16.93 g; Sól: 4.28 g;	Wartość energetyczna: 2334.24 kcal; Białko ogółem: 76.62 g; Tłuszcz: 65.22 g; Kw. tł. nasy.: 10.06 g; Węglowodany ogółem: 371.66 g; W tym cukry: 44.63 g; Błonnik pok.: 38.11 g; Sól: 7.44 g;	Wartość energetyczna: 939.38 kcal; Białko ogółem: 37.31 g; Tłuszcz: 21.11 g; Kw. tł. nasy.: 5.35 g; Węglowodany ogółem: 155.49 g; W tym cukry: 50.07 g; Błonnik pok.: 13.55 g; Sól: 0.98 g;	Wartość energetyczna: 796.30 kcal; Białko ogółem: 37.76 g; Tłuszcz: 19.37 g; Kw. tł. nasy.: 4.14 g; Węglowodany ogółem: 116.48 g; W tym cukry: 24.34 g; Błonnik pok.: 14.03 g; Sól: 1.09 g;	Wartość energetyczna: 916.06 kcal; Białko ogółem: 38.15 g; Tłuszcz: 18.86 g; Kw. tł. nasy.: 4.19 g; Węglowodany ogółem: 150.61 g; W tym cukry: 47.06 g; Błonnik pok.: 10.27 g; Sól: 0.97 g;	Wartość energetyczna: 739.58 kcal; Białko ogółem: 24.54 g; Tłuszcz: 5.91 g; Kw. tł. nasy.: 1.12 g; Węglowodany ogółem: 148.20 g; W tym cukry: 44.18 g; Błonnik pok.: 9.83 g; Sól: 0.91 g;	Wartość energetyczna: 695.16 kcal; Białko ogółem: 39.78 g; Tłuszcz: 8.34 g; Kw. tł. nasy.: 3.07 g; Węglowodany ogółem: 117.54 g; W tym cukry: 33.47 g; Błonnik pok.: 10.10 g; Sól: 1.53 g;

		W-wa- WOL GL Bezglutenowa	W-wa- WOL Rozdrobniona/Mielona	W-wa- WOL Bezsolna	W-wa- WOL Wegańska	W-wa- WOL ŚCZP Podstawowa	W-wa- WOL ŚCZP Cukrzycowa	W-wa- WOL ŚCZP Bezmleczna	W-wa- WOL ŚCZP Wegetariańska	W-wa- WOL ŚCZP Bezglutenowa	
2026-01-16 piątek	Śniadanie	Kefir 2,0% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u> , Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ</u> , <u>może zawierać: ORZ</u> ,) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> , Twarożek 100 g (<u>MLE</u> , Dżem 25 g 1szt Schab gotowany 40 g Mandarynka 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> ,) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> ,) Mielona Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ</u> ,) Twarożek 100 g (<u>MLE</u> ,) Dżem 25 g 1szt Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> ,) Twarożek 100 g (<u>MLE</u> ,) Dżem 25 g 1szt Schab gotowany (bez soli) 40 g Banan 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Kasza manna na napoju sojowym 300 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>SOJ</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ,) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ,) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Tofu 50 g (<u>SOJ</u> ,) Pasta z brokula * 100 g Mandarynka 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g						
	II ŚN										
	Obiad	Ryżowa (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL</u> , <u>RYB</u> ,) Sos pomidorowy (bez glutenu) 80 ml Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL</u> , <u>GLU JECZ</u> ,) Pulpet rybny (Miruna) 100 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>RYB</u> ,) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ</u> ,) Ziemniaki gotowane puree 180 g (<u>MLE</u> ,) Warzywa po grecku* 200 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u> ,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL</u> , <u>GLU JECZ</u> ,)	Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka, bez soli)* 400 ml (<u>SEL</u> , <u>GLU JECZ</u> ,) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (<u>RYB</u> ,) Sos pomidorowy (bez soli) 80 ml (<u>RYB</u> ,) Ziemniaki gotowane (bez soli) 180 g Warzywa po grecku* (bez soli) 200 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u> ,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL</u> , <u>GLU JECZ</u> ,) Kotlety sojowe 100 g (<u>SOJ</u> ,) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u> ,) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ryba w cieście 100 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>RYB</u> ,) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 100 g Warzywa po grecku* 100 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u> ,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)* 300 ml (<u>SEL</u> , <u>GLU JECZ</u> ,)	Ryba pieczona (Miruna) 100 g (<u>RYB</u> ,) Ziemniaki gotowane 180 g Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ</u> ,) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)* 300 ml (<u>SEL</u> , <u>GLU JECZ</u> ,)	Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)* 300 ml (<u>SEL</u> , <u>GLU JECZ</u> ,) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (<u>RYB</u> ,) Ziemniaki gotowane 180 g Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ</u> ,) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g	Knedle z truskawkami* 300 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Sos jogurtowy naturalny 80 g (<u>MLE</u> ,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)* 300 ml (<u>SEL</u> , <u>GLU JECZ</u> ,)	Ryba pieczona (Miruna) 100 g (<u>RYB</u> ,) Sos pomidorowy (bez glutenu) 80 ml Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g Ryżowa (bez mleka)* 300 ml (<u>SEL</u> ,)	
	PD					Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (<u>MLE</u> ,)	Budyń o smaku waniliowym b/c 200 ml (<u>MLE</u> ,)	Mandarynka 150 g	Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (<u>MLE</u> ,)		
	Kolacja	Chleb bezglutenowy 120 g (<u>SEZ</u> , <u>może zawierać: ORZ</u> ,) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> ,) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g (<u>JAJ</u> , <u>MLE</u> ,) Schab gotowany 40 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Salata zielona 20 g Cukier 5 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> ,) mielona Płat szynkowy - produkt wędzony wędzony parzony z dodatką wodą 40 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>może zawierać: JAJ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> ,) Pasta z jaj 100 g (<u>JAJ</u> , <u>MLE</u> ,) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ,) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> ,) Schab gotowany (bez soli) 40 g Pasta z jaj z koperkiem -dieta (bez soli) 100 g (<u>JAJ</u> , <u>MLE</u> ,) Pomidor 100 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ,) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ,) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Pasta z groszku zielonego b/ml 100 g Pasta z soczewicy czerwonej 100 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g						
PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE</u> ,)			Pieczynko chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JECZ</u> ,)							
	Wartość energetyczna: 2183.20 kcal; Białko ogółem: 106.71 g; Tłuszcz: 82.42 g; Kw. tł. nasy.: 30.08 g; Węglowodany ogółem: 258.49 g; W tym cukry: 56.60 g; Błonnik pok.: 23.25 g; Sól: 4.31 g;	Wartość energetyczna: 2519.52 kcal; Białko ogółem: 123.89 g; Tłuszcz: 74.03 g; Kw. tł. nasy.: 34.20 g; Węglowodany ogółem: 351.24 g; W tym cukry: 70.37 g; Błonnik pok.: 22.63 g; Sól: 8.04 g;	Wartość energetyczna: 2491.29 kcal; Białko ogółem: 131.21 g; Tłuszcz: 72.04 g; Kw. tł. nasy.: 33.61 g; Węglowodany ogółem: 340.98 g; W tym cukry: 96.24 g; Błonnik pok.: 24.16 g; Sól: 4.98 g;	Wartość energetyczna: 2241.80 kcal; Białko ogółem: 85.73 g; Tłuszcz: 62.41 g; Kw. tł. nasy.: 9.36 g; Węglowodany ogółem: 347.81 g; W tym cukry: 40.65 g; Błonnik pok.: 50.26 g; Sól: 8.32 g;	Wartość energetyczna: 1049.83 kcal; Białko ogółem: 40.40 g; Tłuszcz: 36.84 g; Kw. tł. nasy.: 5.14 g; Węglowodany ogółem: 145.48 g; W tym cukry: 44.96 g; Błonnik pok.: 12.75 g; Sól: 2.20 g;	Wartość energetyczna: 765.34 kcal; Białko ogółem: 40.14 g; Tłuszcz: 21.17 g; Kw. tł. nasy.: 3.63 g; Węglowodany ogółem: 108.85 g; W tym cukry: 24.82 g; Błonnik pok.: 11.55 g; Sól: 3.06 g;	Wartość energetyczna: 697.94 kcal; Białko ogółem: 34.37 g; Tłuszcz: 17.44 g; Kw. tł. nasy.: 1.28 g; Węglowodany ogółem: 107.73 g; W tym cukry: 30.25 g; Błonnik pok.: 14.37 g; Sól: 2.83 g;	Wartość energetyczna: 858.26 kcal; Białko ogółem: 16.15 g; Tłuszcz: 9.33 g; Kw. tł. nasy.: 3.60 g; Węglowodany ogółem: 185.37 g; W tym cukry: 41.06 g; Błonnik pok.: 3.56 g; Sól: 1.66 g;	Wartość energetyczna: 816.52 kcal; Białko ogółem: 39.38 g; Tłuszcz: 20.98 g; Kw. tł. nasy.: 3.60 g; Węglowodany ogółem: 122.22 g; W tym cukry: 41.26 g; Błonnik pok.: 10.40 g; Sól: 3.05 g;		

		W-wa- WOL GL Bezglutenowa	W-wa- WOL Rozdrobniona/Mielona	W-wa- WOL Bezsolna	W-wa- WOL Wegańska	W-wa- WOL ŚCZP Podstawowa	W-wa- WOL ŚCZP Cukrzycowa	W-wa- WOL ŚCZP Bezmleczna	W-wa- WOL ŚCZP Wegetariańska	W-wa- WOL ŚCZP Bezglutenowa
2026-01-17 sobota	Śniadanie	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE ,) Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ , może zawierać: ORZ ,) Masło extra 82% 15 g (MLE ,) Ser żółty 40 g (MLE ,) Serek ziarnisty naturalny 90 g (MLE ,) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ , MLE ,) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ ,) Masło extra 82% 15 g (MLE ,) mielona Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną, 40 g (SOJ ,) Serek ziarnisty naturalny 90 g (MLE ,) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE , GLU ŻYT , GLU JECZ ,) Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ , GLU ŻYT ,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ ,) Masło extra 82% 15 g (MLE ,) Schab gotowany (bez soli) 60 g (GLU PSZ ,) Miód (25g) 1 szt Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE , GLU OW ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ , GLU ŻYT ,) Chleb żytni razowy 20 g (GLU ŻYT ,) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Pasta z fasoli konserwowej i natki pietruszki 100 g Dżem 25 g 1 szt Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g					
	II ŚN									
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami (bez glutenu, bez mleka) 400 ml (SEL ,) Potrawka drobiowa z warzywami (bez glutenu)* 200 g (SEL ,) Ryz na sypko 180 g Surowka z marchwi z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ , SEL ,) Mięso drobiowe mielone w sosie w 120 g (GLU PSZ ,) Ziemniaki gotowane puree 180 g (MLE ,) Buraczki gotowane b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ , SEL ,)	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka, bez soli)* 400 ml (GLU PSZ , SEL ,) Potrawka drobiowa z warzywami (bez soli)* 200 g (GLU PSZ , SEL ,) Ryz na sypko (bez soli) 180 g Buraczki gotowane b/c (bez soli) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ , SEL ,) Ryz na sypko 200 g Gulasz sojowy z warzywami * 200 g (SOJ , SEL ,) Surowka z marchwi z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml					
	PD									
	Kolacja	Chleb bezglutenowy 120 g (SEZ , może zawierać: ORZ ,) Masło extra 82% 15 g (MLE ,) Pasztet sojowy z pomidorami 100 g (SOJ , GOR ,) Filet z kurczaka gotowany 40 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ ,) Masło extra 82% 15 g (MLE ,) mielona Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (SOJ , MLE , SEL , GOR ,) Twaróg półtłusty 90 g (MLE ,) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ , GLU ŻYT ,) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ ,) Masło extra 82% 15 g (MLE ,) Twaróg półtłusty 90 g (MLE ,) Dżem 25 g 1 szt Brzoskwinie w syropie 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ , GLU ŻYT ,) Chleb żytni razowy 20 g (GLU ŻYT ,) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Paprykarz warzywny 100 g (SEL ,) Sałatka z soczewicy,pomidora i ogórka kiszzonego 100 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g					
PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt									
	Wartość energetyczna: 2265.25 kcal; Białko ogółem: 81.48 g; Tłuszcz: 97.46 g; Kw. tł. nasy.: 34.51 g; Węglowodany ogółem: 271.67 g; W tym cukry: 29.22 g; Błonnik pok.: 28.84 g; Sól: 8.41 g;	Wartość energetyczna: 2495.28 kcal; Białko ogółem: 126.25 g; Tłuszcz: 74.39 g; Kw. tł. nasy.: 33.04 g; Węglowodany ogółem: 339.73 g; W tym cukry: 60.47 g; Błonnik pok.: 20.24 g; Sól: 10.56 g;	Wartość energetyczna: 2030.26 kcal; Białko ogółem: 91.33 g; Tłuszcz: 47.92 g; Kw. tł. nasy.: 23.46 g; Węglowodany ogółem: 319.18 g; W tym cukry: 56.23 g; Błonnik pok.: 20.67 g; Sól: 7.23 g;	Wartość energetyczna: 2328.07 kcal; Białko ogółem: 87.38 g; Tłuszcz: 56.71 g; Kw. tł. nasy.: 11.10 g; Węglowodany ogółem: 374.45 g; W tym cukry: 52.75 g; Błonnik pok.: 40.52 g; Sól: 10.12 g;						

		W-wa- WOL GL Bezglutenowa	W-wa- WOL Rozdrobniona/Mielona	W-wa- WOL Bezsolna	W-wa- WOL ŚCZP Podstawowa	W-wa- WOL ŚCZP Cukrzycowa	W-wa- WOL ŚCZP Bezmleczna	W-wa- WOL ŚCZP Wegetariańska	W-wa- WOL ŚCZP Bezglutenowa	
2026-01-18 niedziela	Śniadanie	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE) Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Hummus 100 g (SEZ) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Pomidor 80 g 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 wędzony wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR) Pasta z jaj 100 g (JAJ, MLE) Kakao z mlekiem b/c 300 ml (MLE) Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Schab gotowany (bez soli) 40 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 20 g (GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Hummus 50 g (SEZ) Pasta z groszku zielonego b/ml 100 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kakao z napojem sojowym b/c 300 ml (SOJ) Cukier 5 g					
	II ŚN									
	Obiad	Pomidorowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (SEL) Pulpet wieprzowy (bez glutenu) 100 g (JAJ) Sos własny (bez glutenu) 80 ml Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pomidorowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Mięso wieprzowe mielone w sosie wł 120 g (GLU PSZ) Ziemniaki gotowane puree 180 g (MLE) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Pomidorowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL)	Pomidorowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, JAJ, SEL) Pulpet wieprzowy (bez soli) 100 g (GLU PSZ, JAJ) Sos własny (bez soli) 80 ml (GLU PSZ) Ziemniaki gotowane (bez soli) 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem (bez soli)* 200 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pomidorowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Kotlety z soczewicy () 100 g (GLU PSZ, JAJ) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml					
	PD									
	Kolacja	Chleb bezglutenowy 120 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Serek a'la homogenizowany 90 g (MLE) Filet z kurczaka gotowany 40 g Banan 150 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Serek a'la homogenizowany 90 g (MLE) Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Serek a'la homogenizowany 90 g (MLE) Dżem 25 g 1 szt Banan 150 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 20 g (GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Pasta z soczewicy czerwonej 100 g Tofu 50 g (SOJ) Banan 150 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g					
PN	Chleb bezglutenowy 50 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Ser żółty 30 g (MLE) Sałata zielona 10 g	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2)			Wafle ryżowe 30 g					
	Wartość energetyczna: 2613.19 kcal; Białko ogółem: 101.54 g; Tłuszcz: 115.58 g; Kw. tł. nasy.: 38.72 g; Węglowodany ogółem: 292.98 g; W tym cukry: 56.45 g; Błonnik pok.: 25.94 g; Sól: 4.48 g;	Wartość energetyczna: 2887.24 kcal; Białko ogółem: 132.99 g; Tłuszcz: 102.63 g; Kw. tł. nasy.: 39.64 g; Węglowodany ogółem: 365.27 g; W tym cukry: 76.56 g; Błonnik pok.: 21.51 g; Sól: 7.15 g;	Wartość energetyczna: 2306.04 kcal; Białko ogółem: 97.09 g; Tłuszcz: 72.70 g; Kw. tł. nasy.: 28.53 g; Węglowodany ogółem: 328.09 g; W tym cukry: 71.37 g; Błonnik pok.: 25.77 g; Sól: 4.40 g;	Wartość energetyczna: 2535.14 kcal; Białko ogółem: 80.97 g; Tłuszcz: 86.44 g; Kw. tł. nasy.: 12.31 g; Węglowodany ogółem: 371.84 g; W tym cukry: 61.96 g; Błonnik pok.: 39.96 g; Sól: 6.86 g;						

Oznaczenia alergenów:

GLU PSZ - Zboża zawierające gluten pszeniczny,
SKO - Skorupiaki i pochodne,
JAJ - Jaja i pochodne,
RYB - Ryby i pochodne,
OZI - Orzeszki ziemne i pochodne,
SOJ - Soja i pochodne,
MLE - Mleko i pochodne wraz z laktozą,
ORZ - Orzechy: włoskie, laskowe, pekan, nerkowce, pistacje, migdały,
SEL - Seler i pochodne,
GOR - Gorczyca i produkty pochodne,
SEZ - Nasiona sezamu i pochodne,
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,