

	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 żółądkowego	W-wa- WOL 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- WOL 9 Bogatobiałkowa	W-wa- WOL 10 Niskobiałkowa	W-wa- WOL ML Bezmleczna	W-wa- WOL WE Wegetariańska
Śniadanie	Płatki pszenne 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) 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 pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) 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 pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 40 g (SOJ) 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 pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 40 g (SOJ) 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 ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 40 g (SOJ) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 40 g (SOJ) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 30 g (SOJ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Dżem 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Płatki pszenne 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) 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 pszenne 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) Ser żółty 40 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g
II ŚN				Biskopki b/ml 30 g (GLU PSZ, JAJ)	Chleb żytni razowy 50 g (GLU ŻYT) Masło extra 82% 5 g (MLE) Ser żółty 30 g (MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 5 g (MLE) Płat szynkowy - produkt wędzarny wędzony parzony z dodatkiem wody 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR)			
Obiad	Brokułowa z ryżem (bez mleka) * 400 ml (SEL) Kluski leniwe z serem 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, ORZ, GOR, SEZ) Sos jogurtowy naturalny 80 g (MLE) Banan 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Brokułowa z ryżem (bez mleka) * 400 ml (SEL) 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 wędzarny 100 g (GLU PSZ, JAJ) Sos koperkowy * 80 ml (GLU PSZ, MLE) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 200 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Brokułowa z ryżem (bez mleka) * 400 ml (SEL) Kluski leniwe z serem 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, ORZ, GOR, SEZ) Sos jogurtowy naturalny 80 g (MLE) Banan 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Brokułowa z ryżem (bez mleka) * 400 ml (SEL) Kluski leniwe z serem 300 g (GLU PSZ, JAJ, 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* (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 ŻYT) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka z pierś 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) Pasta z makreli wędzonej 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 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 100 g (RYB, SEL) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 100 g (RYB, SEL) 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 ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 100 g (RYB, SEL) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Papryka świeża 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb żytni razowy 100 g (GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z makreli wędzonej 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	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 makreli wędzonej z warzywami** 100 g (RYB, SEL) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 50 g (RYB, SEL) Dżem 25 g 1 szt Papryka świeża 80 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 100 g (RYB, SEL) Dżem 25 g 1 szt Papryka świeża 80 g 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 ŻYT) Chleb żytni razowy 20 g (GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Hummus z ciecierzycy 50 g Twaróg półtłusty 100 g (MLE) Dżem 25 g 1 szt Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g
PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt				Chleb żytni razowy 50 g (GLU ŻYT) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 5 g Płat szynkowy - produkt wędzarny wędzony parzony z dodatkiem wody 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: 2593.76 kcal; Białko ogółem: 93.55 g; Tłuszcz: 84.81 g; Kw. tł. nasy.: 35.41 g; Węglowodany ogółem: 379.49 g; W tym cukry: 108.45 g; Błonnik pok.: 21.86 g; Sól: 10.93 g;	Wartość energetyczna: 2460.40 kcal; Białko ogółem: 99.72 g; Tłuszcz: 65.42 g; Kw. tł. nasy.: 31.11 g; Węglowodany ogółem: 383.66 g; W tym cukry: 107.72 g; Błonnik pok.: 21.18 g; Sól: 8.61 g;	Wartość energetyczna: 2720.25 kcal; Białko ogółem: 117.40 g; Tłuszcz: 85.29 g; Kw. tł. nasy.: 35.13 g; Węglowodany ogółem: 384.10 g; W tym cukry: 108.85 g; Błonnik pok.: 19.53 g; Sól: 8.44 g;	Wartość energetyczna: 2540.31 kcal; Białko ogółem: 112.73 g; Tłuszcz: 84.56 g; Kw. tł. nasy.: 28.86 g; Węglowodany ogółem: 349.59 g; W tym cukry: 74.41 g; Błonnik pok.: 25.50 g; Sól: 8.39 g;	Wartość energetyczna: 2501.40 kcal; Białko ogółem: 111.12 g; Tłuszcz: 108.66 g; Kw. tł. nasy.: 42.33 g; Węglowodany ogółem: 277.45 g; W tym cukry: 21.61 g; Błonnik pok.: 22.95 g; Sól: 14.79 g;	Wartość energetyczna: 2915.05 kcal; Białko ogółem: 111.12 g; Tłuszcz: 95.39 g; Kw. tł. nasy.: 41.66 g; Węglowodany ogółem: 420.35 g; W tym cukry: 107.41 g; Błonnik pok.: 22.16 g; Sól: 11.72 g;	Wartość energetyczna: 2184.03 kcal; Białko ogółem: 66.61 g; Tłuszcz: 51.02 g; Kw. tł. nasy.: 25.99 g; Węglowodany ogółem: 254.77 g; W tym cukry: 120.76 g; Błonnik pok.: 18.35 g; Sól: 6.23 g;	Wartość energetyczna: 1972.19 kcal; Białko ogółem: 94.38 g; Tłuszcz: 73.83 g; Kw. tł. nasy.: 16.24 g; Węglowodany ogółem: 400.40 g; W tym cukry: 31.24 g; Błonnik pok.: 30.60 g; Sól: 8.68 g;	Wartość energetyczna: 2651.79 kcal; Białko ogółem: 99.32 g; Tłuszcz: 79.59 g; Kw. tł. nasy.: 41.54 g; Węglowodany ogółem: 400.40 g; W tym cukry: 119.11 g; Błonnik pok.: 22.61 g; Sól: 7.71 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	
2026-03-03 wtorek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>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>) Pasztecik drobiowy z kurnej półki (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Schab Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 40 g (<u>SOJ.</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g 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 Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 40 g (<u>SOJ.</u>) Brzoskwinie w syropie 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Schab Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 40 g (<u>SOJ.</u>) Schab gotowany 40 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Schab Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 40 g (<u>SOJ.</u>) Pasta z groszku zielonego b/ml 100 g Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<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 Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 40 g (<u>SOJ.</u>) Schab gotowany 100 g Schab Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 40 g (<u>SOJ.</u>) Brzoskwinie w syropie 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<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 Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 30 g (<u>SOJ.</u>) Brzoskwinie w syropie 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>) Schab Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 30 g (<u>SOJ.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Pasta z groszku zielonego b/ml 100 g Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>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>) Pasta z groszku zielonego b/ml 100 g Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	
	II SN			Biskopki b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</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	Pieczarkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, SO2.</u>) Hache wieprzowo-warzywna* 200 g (<u>SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 180 g (<u>GLU PSZ.</u>) 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 (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Hache wieprzowo-warzywna* 200 g (<u>SEL.</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ.</u>) Dynia z wody 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml		Pieczarkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, SO2.</u>) Hache wieprzowo-warzywna* 200 g (<u>SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 180 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Solferino (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kopytka ziemniaczane * 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ.</u>) Dynia z wody 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Solferino (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kopytka ziemniaczane * 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy *(bez mleka) 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Dynia z wody 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pieczarkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL, SO2.</u>) Hache wieprzowo-warzywna* 200 g (<u>SEL.</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pieczarkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, SO2.</u>) Makaron ze szpinakiem i serem żółtym * 300 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) 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 (<u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g	Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (<u>MLE</u>)				
	Kolacja	Kaszotto jęczmienne z mięsem drobiowym i warzywami* 300 g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Kaszotto jęczmienne z mięsem drobiowym i warzywami* 300 g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Kaszotto jęczmienne z mięsem drobiowym i warzywami* 300 g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Kaszotto jęczmienne z mięsem drobiowym i warzywami* 300 g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Kaszotto jęczmienne z mięsem drobiowym i warzywami* 300 g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Kaszotto jęczmienne z mięsem drobiowym i warzywami* 200 g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Kaszotto jęczmienne z mięsem drobiowym i warzywami* 300 g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Kaszotto jęczmienne z mięsem drobiowym i warzywami* 300 g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Kaszotto wegetariańskie z tofu * 300 g (<u>SOJ, SEL, GLU JECZ.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Jabłko 150 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 jabłko 100g (tubka) 1 szt		Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Twarożek 50 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 10 g	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE</u>)	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Napój sojowy waniliowy 250ml 1 szt (<u>SOJ.</u>)	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE</u>)	
	Wartość energetyczna: 2282.32 kcal; Białko ogółem: 104.28 g; Tłuszcz: 83.99 g; Kw. tł. nasy.: 24.51 g; Węglowodany ogółem: 291.94 g; W tym cukry: 67.76 g; Błonnik pok.: 30.86 g; Sól: 7.16 g;	Wartość energetyczna: 2275.55 kcal; Białko ogółem: 106.41 g; Tłuszcz: 73.14 g; Kw. tł. nasy.: 25.17 g; Węglowodany ogółem: 310.05 g; W tym cukry: 83.05 g; Błonnik pok.: 28.34 g; Sól: 5.68 g;	Wartość energetyczna: 2231.55 kcal; Białko ogółem: 101.61 g; Tłuszcz: 66.34 g; Kw. tł. nasy.: 20.86 g; Węglowodany ogółem: 317.60 g; W tym cukry: 87.25 g; Błonnik pok.: 27.59 g; Sól: 5.17 g;	Wartość energetyczna: 2285.03 kcal; Białko ogółem: 103.34 g; Tłuszcz: 68.34 g; Kw. tł. nasy.: 20.84 g; Węglowodany ogółem: 324.16 g; W tym cukry: 75.54 g; Błonnik pok.: 26.49 g; Sól: 5.15 g;	Wartość energetyczna: 2571.08 kcal; Białko ogółem: 111.65 g; Tłuszcz: 99.78 g; Kw. tł. nasy.: 30.40 g; Węglowodany ogółem: 319.82 g; W tym cukry: 40.52 g; Błonnik pok.: 33.31 g; Sól: 11.02 g;	Wartość energetyczna: 2828.45 kcal; Białko ogółem: 143.02 g; Tłuszcz: 90.57 g; Kw. tł. nasy.: 33.48 g; Węglowodany ogółem: 374.74 g; W tym cukry: 108.08 g; Błonnik pok.: 30.03 g; Sól: 7.12 g;	Wartość energetyczna: 1810.24 kcal; Białko ogółem: 48.12 g; Tłuszcz: 40.59 g; Kw. tł. nasy.: 14.67 g; Węglowodany ogółem: 318.05 g; W tym cukry: 68.76 g; Błonnik pok.: 21.28 g; Sól: 4.24 g;	Wartość energetyczna: 2277.04 kcal; Białko ogółem: 103.11 g; Tłuszcz: 77.13 g; Kw. tł. nasy.: 13.15 g; Węglowodany ogółem: 310.81 g; W tym cukry: 61.81 g; Błonnik pok.: 35.44 g; Sól: 6.11 g;	Wartość energetyczna: 2386.62 kcal; Białko ogółem: 83.95 g; Tłuszcz: 95.09 g; Kw. tł. nasy.: 36.36 g; Węglowodany ogółem: 321.16 g; W tym cukry: 63.02 g; Błonnik pok.: 36.99 g; Sól: 7.51 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
2026-03-04 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) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g (SOJ.) Twaróg półtłusty 90 g (MLE) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g (SOJ.) Twaróg półtłusty 90 g (MLE) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g (SOJ.) Twaróg półtłusty 90 g (MLE) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE) Chleb żytni razowy 100 g (GLU 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 Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g (SOJ.) Twaróg półtłusty 90 g (MLE) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g (SOJ.) Twaróg półtłusty 90 g (MLE) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 30 g (SOJ.) Pasta z brokuła * 90 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Płatki owsiane na napoju sojowym 300 ml (SOJ, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 30 g (SOJ.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 10 g Szynkowa drobowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 80 g Pasztet z fasoli* 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, 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) Pasztet z fasoli* 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Twaróg półtłusty 100 g (MLE) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g
	II ŚN			Biskopki b/ml 30 g (GLU PSZ, JAJ.)	Chleb żytni razowy 50 g (GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Serek homo. naturalny 50 g (MLE)	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	Zupa z soczewicy i ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Kotlet pożarski-drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 100 g Buraczki gotowane 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.) Buraczki gotowane 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.) Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 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.) Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Kluski śląskie* 300 g (JAJ.) Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane 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.) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa z soczewicy i ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Kotlet z jaj-pieczony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa z soczewicy i ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Kotlet z jaj-pieczony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 200 g 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)			
Kolejacja	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) Szynka Płastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 40 g (SOJ.) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Serek homo. naturalny 100 g (MLE) Szynka Płastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 40 g (SOJ.) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Serek homo. naturalny 100 g (MLE) Szynka Płastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 40 g (SOJ.) Pomidor b/skórki 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Serek homo. naturalny 100 g (MLE) Szynka Płastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 40 g (SOJ.) 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 Szynka Płastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 40 g (SOJ.) Mix sałat 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 homo. naturalny 100 g (MLE) Szynka Płastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 40 g (SOJ.) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Serek homo. naturalny 50 g (MLE) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 10 g Schab gotowany 40 g Pasta z soczewicy czerwonej 100 g Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 20 g (GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Pasta z soczewicy czerwonej 100 g Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g
	PN	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt		Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt	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.) Sałata zielona 10 g	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt			
	Wartość energetyczna: 2531.23 kcal; Białko ogółem: 118.06 g; Tłuszcz: 94.31 g; Kw. tł. nasy.: 37.46 g; Węglowodany ogółem: 323.47 g; W tym cukry: 51.59 g; Błonnik pok.: 26.11 g; Sól: 13.13 g;	Wartość energetyczna: 2102.25 kcal; Białko ogółem: 111.28 g; Tłuszcz: 54.16 g; Kw. tł. nasy.: 25.52 g; Węglowodany ogółem: 310.40 g; W tym cukry: 57.64 g; Błonnik pok.: 22.36 g; Sól: 9.87 g;	Wartość energetyczna: 2122.95 kcal; Białko ogółem: 114.32 g; Tłuszcz: 54.38 g; Kw. tł. nasy.: 25.49 g; Węglowodany ogółem: 309.99 g; W tym cukry: 58.76 g; Błonnik pok.: 20.64 g; Sól: 9.13 g;	Wartość energetyczna: 2328.72 kcal; Białko ogółem: 119.58 g; Tłuszcz: 59.03 g; Kw. tł. nasy.: 27.94 g; Węglowodany ogółem: 343.45 g; W tym cukry: 64.42 g; Błonnik pok.: 17.97 g; Sól: 7.34 g;	Wartość energetyczna: 2466.25 kcal; Białko ogółem: 128.51 g; Tłuszcz: 89.38 g; Kw. tł. nasy.: 40.03 g; Węglowodany ogółem: 293.09 g; W tym cukry: 19.00 g; Błonnik pok.: 16.02 g; Sól: 16.02 g;	Wartość energetyczna: 2405.42 kcal; Białko ogółem: 124.96 g; Tłuszcz: 69.57 g; Kw. tł. nasy.: 31.61 g; Węglowodany ogółem: 338.85 g; W tym cukry: 45.22 g; Błonnik pok.: 21.44 g; Sól: 14.20 g;	Wartość energetyczna: 1993.66 kcal; Białko ogółem: 53.83 g; Tłuszcz: 56.16 g; Kw. tł. nasy.: 26.30 g; Węglowodany ogółem: 336.97 g; W tym cukry: 55.37 g; Błonnik pok.: 23.89 g; Sól: 8.06 g;	Wartość energetyczna: 2461.90 kcal; Białko ogółem: 125.49 g; Tłuszcz: 65.91 g; Kw. tł. nasy.: 12.65 g; Węglowodany ogółem: 368.53 g; W tym cukry: 47.45 g; Błonnik pok.: 38.43 g; Sól: 9.79 g;	Wartość energetyczna: 2870.39 kcal; Białko ogółem: 121.74 g; Tłuszcz: 110.97 g; Kw. tł. nasy.: 40.58 g; Węglowodany ogółem: 371.20 g; W tym cukry: 48.21 g; Błonnik pok.: 35.53 g; Sól: 12.27 g;

	W-wa- WOL 1 Podstawowa	W-wa- WOL 2 Łatwostrawna	W-wa- WOL 3 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	W-wa- WOL 4 Łatwostrawna z ogr. subst. pobudz. wydź. soku żołądkowego	W-wa- WOL 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- WOL 9 Bogatobiałkowa	W-wa- WOL 10 Niskobiałkowa	W-wa- WOL ML Bezmleczna	W-wa- WOL WE Wegetariańska
Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Schab Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 40 g (<u>SOJ.</u>) Twaróg półtłusty 90 g (<u>MLE</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Schab Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 40 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	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>) Schab Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 40 g (<u>SOJ.</u>) Twaróg półtłusty 90 g (<u>MLE</u>) Pomidor b/skórki 80 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>) Schab Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 40 g (<u>SOJ.</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 żytni razowy 100 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Schab Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 40 g (<u>SOJ.</u>) Twaróg półtłusty 90 g (<u>MLE</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Schab Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 40 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 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 Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodatkiem wody 30 g (<u>GLUPSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Kasza kukurydziana na napoju sojowym 300 ml (<u>SOJ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Schab gotowany 40 g Hummus z ciecierzycy 50 g Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 90 g (<u>MLE</u>) Ser topiony 50 g (<u>MLE</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g
II ŚN				Biskopki b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>)	Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g			
Obiad	Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Leczo z drobiem-dieta * 300 g Ryż na sypko 180 g Surówka z marchwi i selera z olejem b/c () 100 g (<u>SEL</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Leczo z drobiem-dieta * 300 g Ryż na sypko 180 g Surówka z marchwi i selera z olejem b/c () 200 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Leczo z drobiem-dieta * 300 g Ryż na sypko 180 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Leczo z drobiem-dieta * 300 g Ryż na sypko 180 g Surówka z marchwi i selera z olejem b/c () 200 g (<u>SEL</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Leczo z drobiem-dieta * 300 g Ryż na sypko 180 g Surówka z marchwi i selera z olejem b/c () 200 g (<u>SEL</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Leczo z drobiem-dieta * 300 g Ryż na sypko 180 g Surówka z marchwi i selera z olejem b/c () 200 g (<u>SEL</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Leczo z drobiem-dieta * 300 g Ryż na sypko 180 g Surówka z marchwi i selera z olejem b/c () 200 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Leczo z drobiem-dieta * 300 g Ryż na sypko 180 g Surówka z marchwi i selera z olejem b/c () 200 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Leczo warzywno-ziemniaczane z soczewicą* 300 g Ryż na sypko 180 g Surówka z marchwi i selera 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 ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE</u>)	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>)			
Kolacja	Serek homo. naturalny 90 g (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 20 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 40 g Sałatka jarzynowa* 80 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Serek homo. naturalny 90 g (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 40 g Sałatka jarzynowa* 80 g (<u>MLE, SEL</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Serek homo. naturalny 90 g (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 80 g Sałatka jarzynowa* 80 g (<u>MLE, SEL</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Serek homo. naturalny 90 g (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Serek homo. naturalny 90 g (<u>MLE</u>) Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 40 g Sałatka jarzynowa* 80 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Serek homo. naturalny 90 g (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 30 g Dżem 25 g 1 szt Sałatka jarzynowa* 80 g (<u>MLE, 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>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 30 g Dżem 25 g 1 szt Sałatka jarzynowa* 80 g (<u>MLE, 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>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 40 g Sałatka jarzynowa z olejem* 80 g (<u>SEL</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Serek homo. naturalny 90 g (<u>MLE</u>) Tofu 50 g (<u>SOJ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 20 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Sałatka jarzynowa* 80 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g
PN	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<u>MLE</u>)		Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 10 g	Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 10 g	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<u>MLE</u>)	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Sałata zielona 10 g	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<u>MLE</u>)
	Wartość energetyczna: 2341.87 kcal; Białko ogółem: 114.31 g; Tłuszcz: 66.86 g; Kw. tł. nasy.: 28.76 g; Węglowodany ogółem: 338.06 g; W tym cukry: 48.23 g; Błonnik pok.: 27.20 g; Sól: 9.73 g;	Wartość energetyczna: 2357.94 kcal; Białko ogółem: 116.07 g; Tłuszcz: 62.84 g; Kw. tł. nasy.: 27.46 g; Węglowodany ogółem: 351.41 g; W tym cukry: 55.04 g; Błonnik pok.: 30.12 g; Sól: 7.39 g;	Wartość energetyczna: 2396.53 kcal; Białko ogółem: 132.05 g; Tłuszcz: 59.39 g; Kw. tł. nasy.: 26.14 g; Węglowodany ogółem: 349.62 g; W tym cukry: 49.43 g; Błonnik pok.: 23.33 g; Sól: 6.57 g;	Wartość energetyczna: 2544.29 kcal; Białko ogółem: 135.03 g; Tłuszcz: 62.34 g; Kw. tł. nasy.: 26.30 g; Węglowodany ogółem: 375.51 g; W tym cukry: 58.63 g; Błonnik pok.: 22.17 g; Sól: 8.24 g;	Wartość energetyczna: 2571.28 kcal; Białko ogółem: 126.91 g; Tłuszcz: 89.59 g; Kw. tł. nasy.: 38.95 g; Węglowodany ogółem: 321.94 g; W tym cukry: 32.86 g; Błonnik pok.: 30.89 g; Sól: 14.69 g;	Wartość energetyczna: 2675.30 kcal; Białko ogółem: 133.45 g; Tłuszcz: 73.02 g; Kw. tł. nasy.: 31.46 g; Węglowodany ogółem: 394.87 g; W tym cukry: 58.65 g; Błonnik pok.: 34.89 g; Sól: 9.42 g;	Wartość energetyczna: 1779.37 kcal; Białko ogółem: 66.86 g; Tłuszcz: 40.53 g; Kw. tł. nasy.: 18.86 g; Węglowodany ogółem: 306.45 g; W tym cukry: 55.61 g; Błonnik pok.: 24.42 g; Sól: 6.03 g;	Wartość energetyczna: 2348.92 kcal; Białko ogółem: 103.18 g; Tłuszcz: 66.99 g; Kw. tł. nasy.: 12.38 g; Węglowodany ogółem: 356.42 g; W tym cukry: 35.56 g; Błonnik pok.: 35.02 g; Sól: 9.30 g;	Wartość energetyczna: 2515.52 kcal; Białko ogółem: 95.68 g; Tłuszcz: 89.01 g; Kw. tł. nasy.: 36.72 g; Węglowodany ogółem: 352.53 g; W tym cukry: 53.41 g; Błonnik pok.: 30.80 g; Sól: 9.32 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
2026-03-06 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>) Kielbasa Zielonogórska-wp, grubo rozdrobniona, wędzona, parzona w osłonce niejadalnej 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 100 g (<u>JAJ, 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>) Kielbasa Zielonogórska-wp, grubo rozdrobniona, wędzona, parzona w osłonce niejadalnej 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 100 g (<u>JAJ, 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>) Kielbasa Zielonogórska-wp, grubo rozdrobniona, wędzona, parzona w osłonce niejadalnej 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</u>) Pasta z białek z natką pietruszki 100 g (<u>JAJ, MLE</u>) Schab gotowany 40 g Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Kielbasa Zielonogórska-wp, grubo rozdrobniona, wędzona, parzona w osłonce niejadalnej 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 100 g (<u>JAJ, MLE</u>) 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>) Kielbasa Zielonogórska-wp, grubo rozdrobniona, wędzona, parzona w osłonce niejadalnej 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 100 g (<u>JAJ, MLE</u>) Pomidor 80 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>) Kielbasa Zielonogórska-wp, grubo rozdrobniona, wędzona, parzona w osłonce niejadalnej 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 100 g (<u>JAJ, MLE</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 50 g (<u>JAJ, MLE</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Kasza manna na napoju sojowym 300 ml (<u>GLU PSZ, SOJ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 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 Pasta z jaj z natką pietruszki (bez mleka) 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	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>) Tofu 50 g (<u>SOJ</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 100 g (<u>JAJ, MLE</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g
	II ŚN			Biskopki 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>) Paszet sojowy z pomidorami 50 g (<u>SOJ, GOR.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Tofu 50 g (<u>SOJ</u>)			
	Obiad	Krem z dyni i marchwi * (bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Grzanki pełnoziarniste () 20 g (<u>GLU ŻYT.</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 Szpinaż 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 pełnoziarniste () 20 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Pieczeń z ryby mielonej (Miruna) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos pietruszkowy (bez mleka)* 80 ml (<u>GLU PSZ</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Szpinaż 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 pełnoziarniste () 20 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Pieczeń z ryby mielonej (Miruna) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos pietruszkowy (bez mleka)* 80 ml (<u>GLU PSZ</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Krem z dyni i marchwi * (bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Grzanki pełnoziarniste () 20 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Pieczeń z ryby mielonej (Miruna) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos pietruszkowy (bez mleka)* 80 ml (<u>GLU PSZ</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Krem z dyni i marchwi * (bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Grzanki pełnoziarniste () 20 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Pieczeń z ryby mielonej (Miruna) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos pietruszkowy (bez mleka)* 80 ml (<u>GLU PSZ</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Krem z dyni i marchwi * (bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Grzanki pełnoziarniste () 20 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Knedle z truskawkami* 300 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos jogurtowy naturalny 80 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Krem z dyni i marchwi * (bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Grzanki pełnoziarniste () 20 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Pieczeń z ryby mielonej (Miruna) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos pietruszkowy (bez mleka)* 80 ml (<u>GLU PSZ</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Krem z dyni i marchwi * (bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Grzanki pełnoziarniste () 20 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Kotlety gryczane z ciecierzycą 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	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-qr, 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>) Twarożek 100 g (<u>MLE</u>) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Dżem 25 g 1 szt Banan 10 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>) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Twarożek 100 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 1 szt Banan 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 1 szt Twarożek 100 g (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Schab gotowany 40 g Twarożek 100 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 1 szt 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>) Twarożek 100 g (<u>MLE</u>) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Jabłko 150 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>) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g 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 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Twarożek 50 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 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 Tofu 50 g (<u>SOJ</u>) Schab gotowany 40 g Dżem 25 g 1 szt Banan 150 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>) Twarożek 100 g (<u>MLE</u>) Pasta z groszku zielonego b/ml 100 g Dżem 25 g 1 szt Banan 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g
	PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 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>) Sałata zielona 10 g	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt		
	Wartość energetyczna: 2482.40 kcal; Białko ogółem: 107.27 g; Tłuszcz: 87.12 g; Kw. tł. nasy.: 29.58 g; Węglowodany ogółem: 339.77 g; W tym cukry: 75.07 g; Błonnik pok.: 29.14 g; Sól: 8.63 g;	Wartość energetyczna: 2449.83 kcal; Białko ogółem: 111.56 g; Tłuszcz: 69.18 g; Kw. tł. nasy.: 28.36 g; Węglowodany ogółem: 363.09 g; W tym cukry: 99.23 g; Błonnik pok.: 26.92 g; Sól: 8.36 g;	Wartość energetyczna: 2525.65 kcal; Białko ogółem: 127.96 g; Tłuszcz: 77.37 g; Kw. tł. nasy.: 30.86 g; Węglowodany ogółem: 345.03 g; W tym cukry: 85.51 g; Błonnik pok.: 25.69 g; Sól: 7.03 g;	Wartość energetyczna: 2660.54 kcal; Białko ogółem: 127.34 g; Tłuszcz: 76.40 g; Kw. tł. nasy.: 31.23 g; Węglowodany ogółem: 379.26 g; W tym cukry: 93.71 g; Błonnik pok.: 21.34 g; Sól: 7.00 g;	Wartość energetyczna: 2665.24 kcal; Białko ogółem: 124.53 g; Tłuszcz: 94.05 g; Kw. tł. nasy.: 33.22 g; Węglowodany ogółem: 387.96 g; W tym cukry: 49.11 g; Błonnik pok.: 55.49 g; Sól: 11.34 g;	Wartość energetyczna: 2918.13 kcal; Białko ogółem: 135.77 g; Tłuszcz: 82.54 g; Kw. tł. nasy.: 34.18 g; Węglowodany ogółem: 427.73 g; W tym cukry: 124.26 g; Błonnik pok.: 28.61 g; Sól: 9.67 g;	Wartość energetyczna: 2057.76 kcal; Białko ogółem: 49.11 g; Tłuszcz: 47.95 g; Kw. tł. nasy.: 22.21 g; Węglowodany ogółem: 377.93 g; W tym cukry: 84.35 g; Błonnik pok.: 17.95 g; Sól: 5.41 g;	Wartość energetyczna: 2335.31 kcal; Białko ogółem: 104.96 g; Tłuszcz: 63.12 g; Kw. tł. nasy.: 12.03 g; Węglowodany ogółem: 356.27 g; W tym cukry: 89.09 g; Błonnik pok.: 29.78 g; Sól: 6.52 g;	Wartość energetyczna: 2677.39 kcal; Białko ogółem: 90.84 g; Tłuszcz: 89.71 g; Kw. tł. nasy.: 29.94 g; Węglowodany ogółem: 404.15 g; W tym cukry: 109.25 g; Błonnik pok.: 39.95 g; Sól: 7.04 g;

	W-wa- WOL 1 Podstawowa	W-wa- WOL 2 Łatwostrawna	W-wa- WOL 3 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	W-wa- WOL 4 Łatwostrawna z ogr.subst.pobudz.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	
2026-03-07 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>) 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>) 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>) 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>) Twaróg półtłusty 90 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g Pomidor b/skórki 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>) 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>) Twaróg półtłusty 90 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</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>) 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>) 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>) 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>) 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>) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Ryż na napój sojowym 300 ml (<u>SOJ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) 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>) Dżem 25 g 1 szt Pasta z fasoli konserwowej z koncentratem pomidorowym 50 g 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>) Pasta z fasoli konserwowej z koncentratem pomidorowym 50 g 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	
	II SN			Biskopky 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 z ciecierzycy 50 g	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>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Surówka z ogórków kiszonych, cebuli 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>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL.</u>) Gulasz wieprzowy z warzywami- dieta 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ.</u>) Surówka z ogórków kiszonych, cebuli 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>) Sałatka 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>) Sałatka 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>) Sałatka 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>) Curry dyniowo-ziemniaczane z ciecierzycą 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Sałatka 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>) Curry dyniowo-ziemniaczane z ciecierzycą 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Sałatka 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 dębowa 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>) Schab Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 40 g (<u>SOJ.</u>) Pasta z kurczaka i warzyw gotowanych 100 g (<u>SEL.</u>) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 80 g (<u>SEL.</u>) 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 Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 40 g (<u>SOJ.</u>) Pasta z kurczaka i warzyw gotowanych 100 g (<u>SEL.</u>) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 80 g (<u>SEL.</u>) 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 Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 40 g (<u>SOJ.</u>) Pasta z kurczaka i warzyw gotowanych 100 g (<u>SEL.</u>) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 80 g (<u>SEL.</u>) 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 Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 40 g (<u>SOJ.</u>) Pasta z kurczaka i warzyw gotowanych 100 g (<u>SEL.</u>) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 80 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Schab Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 40 g (<u>SOJ.</u>) Pasta z kurczaka i warzyw gotowanych 100 g (<u>SEL.</u>) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 80 g (<u>SEL.</u>) 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>) Schab Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 40 g (<u>SOJ.</u>) Pasta z kurczaka i warzyw gotowanych 100 g (<u>SEL.</u>) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 80 g (<u>SEL.</u>) 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 Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 30 g (<u>SOJ.</u>) Dżem 25 g 1 szt 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>) Pasztet sojowy z pomidorami 50 g (<u>SOJ, GOR.</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	Bułka maślana 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)			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	Bułka maślana 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)		Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Bułka maślana 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)		
	Wartość energetyczna: 2367.00 kcal; Białko ogółem: 107.50 g; Tłuszcz: 79.30 g; Kw. tł. nasy.: 27.97 g; Węglowodany ogółem: 330.10 g; W tym cukry: 44.30 g; Błonnik pok.: 32.54 g; Sól: 9.11 g;	Wartość energetyczna: 2471.32 kcal; Białko ogółem: 115.98 g; Tłuszcz: 88.04 g; Kw. tł. nasy.: 31.13 g; Węglowodany ogółem: 323.82 g; W tym cukry: 48.90 g; Błonnik pok.: 28.17 g; Sól: 7.09 g;	Wartość energetyczna: 2393.67 kcal; Białko ogółem: 119.70 g; Tłuszcz: 78.06 g; Kw. tł. nasy.: 30.20 g; Węglowodany ogółem: 319.84 g; W tym cukry: 53.56 g; Błonnik pok.: 26.39 g; Sól: 6.39 g;	Wartość energetyczna: 2454.05 kcal; Białko ogółem: 113.10 g; Tłuszcz: 71.15 g; Kw. tł. nasy.: 27.60 g; Węglowodany ogółem: 355.25 g; W tym cukry: 68.08 g; Błonnik pok.: 22.09 g; Sól: 5.99 g;	Wartość energetyczna: 2665.13 kcal; Białko ogółem: 130.97 g; Tłuszcz: 106.53 g; Kw. tł. nasy.: 37.56 g; Węglowodany ogółem: 350.08 g; W tym cukry: 26.53 g; Błonnik pok.: 51.03 g; Sól: 11.92 g;	Wartość energetyczna: 2796.72 kcal; Białko ogółem: 131.32 g; Tłuszcz: 101.41 g; Kw. tł. nasy.: 38.07 g; Węglowodany ogółem: 361.91 g; W tym cukry: 48.93 g; Błonnik pok.: 29.82 g; Sól: 8.24 g;	Wartość energetyczna: 2276.40 kcal; Białko ogółem: 55.97 g; Tłuszcz: 68.37 g; Kw. tł. nasy.: 24.05 g; Węglowodany ogółem: 374.84 g; W tym cukry: 52.72 g; Błonnik pok.: 21.62 g; Sól: 5.45 g;	Wartość energetyczna: 2249.37 kcal; Białko ogółem: 98.61 g; Tłuszcz: 67.18 g; Kw. tł. nasy.: 12.47 g; Węglowodany ogółem: 337.87 g; W tym cukry: 59.94 g; Błonnik pok.: 32.43 g; Sól: 5.69 g;	Wartość energetyczna: 2381.61 kcal; Białko ogółem: 70.21 g; Tłuszcz: 89.30 g; Kw. tł. nasy.: 36.67 g; Węglowodany ogółem: 353.28 g; W tym cukry: 48.47 g; Błonnik pok.: 40.37 g; Sól: 7.90 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
2026-03-08 niedziela	Śniadanie	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.) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 90 g (MLE) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml (MLE) Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g (SOJ.) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 90 g (MLE) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 90 g (MLE) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Cukier 5 g	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.) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 90 g (MLE) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g (SOJ.) Piersz 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	Jogurt naturalny 2,5% 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.) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 90 g (MLE) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g (SOJ.) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 90 g (MLE) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml (MLE) Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g (SOJ.) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Kasza manna na napój sojowym 300 ml (GLU PSZ, SOJ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 10 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Schab gotowany 40 g Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 20 g (GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml (MLE) 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) Ser żółty 30 g (MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Filet z kurczaka gotowany 40 g			
	Obiad	Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Udko pieczone 1 szt. 210 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka Colesław b/c 100 g (JAJ, MLE, GOR.) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Udko gotowane 1szt. 210 g Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane 180 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Solferino (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Udko gotowane 1szt. 210 g Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane 180 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Rosół z makaronem pełnoziarnistym 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Udko pieczone 1 szt. 210 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka Colesław (bez mleka) b/c 200 g (JAJ, GOR.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Rosół z makaronem pełnoziarnistym 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Udko pieczone 1 szt. 210 g Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane 180 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Udko gotowane 1szt. 210 g Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane 180 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Solferino (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Knedle z truskawkami* 300 g (GLU PSZ.) Sos jogurtowy naturalny 80 g (MLE) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Udko pieczone 1 szt. 210 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka Colesław (bez mleka) b/c 200 g (JAJ, GOR.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Solferino (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Kotlety sojowe panierowane 100 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka Colesław b/c 200 g (JAJ, MLE, GOR.) 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) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodatkiem wody 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, 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) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 100 g (MLE) Szynkowa drobowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Jabłko 150 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 100 g (MLE) Szynkowa drobowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Jabłko pieczone 150 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 100 g (MLE) Szynkowa drobowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Jabłko pieczone 150 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 100 g (MLE) Szynkowa drobowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb żytni razowy 100 g (GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 100 g (MLE) Szynkowa drobowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Jabłko 150 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 100 g (MLE) Szynkowa drobowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Jabłko pieczone 150 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 100 g (MLE) Szynkowa drobowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pasta z fasoli 80 g Jabłko 150 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 10 g Szynkowa drobowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pasta z fasoli 80 g Jabłko 150 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 20 g (GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 100 g (MLE) Pasta z soczewicy czerwonej 50 g Jabłko 150 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g
	PN	Chalka 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.)				Chleb żytni razowy 50 g (GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 5 g Pasta z fasoli 50 g Sałata zielona 10 g	Chalka 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.)		Wafle ryżowe 30 g	Chalka 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.)
		Wartość energetyczna: 2543.97 kcal; Białko ogółem: 147.96 g; Tłuszcz: 93.01 g; Kw. tł. nasy.: 37.10 g; Węglowodany ogółem: 296.24 g; W tym cukry: 62.17 g; Błonnik pok.: 23.77 g; Sól: 9.46 g;	Wartość energetyczna: 2496.97 kcal; Białko ogółem: 150.07 g; Tłuszcz: 85.02 g; Kw. tł. nasy.: 35.39 g; Węglowodany ogółem: 300.43 g; W tym cukry: 55.75 g; Błonnik pok.: 22.41 g; Sól: 9.46 g;	Wartość energetyczna: 2376.63 kcal; Białko ogółem: 140.11 g; Tłuszcz: 77.08 g; Kw. tł. nasy.: 31.93 g; Węglowodany ogółem: 295.35 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: 81.41 g; Kw. tł. nasy.: 35.01 g; Węglowodany ogółem: 300.43 g; W tym cukry: 34.26 g; Błonnik pok.: 17.91 g; Sól: 8.80 g;	Wartość energetyczna: 2945.51 kcal; Białko ogółem: 163.09 g; Tłuszcz: 123.04 g; Kw. tł. nasy.: 48.75 g; Węglowodany ogółem: 306.27 g; W tym cukry: 40.51 g; Błonnik pok.: 23.87 g; Sól: 13.45 g;	Wartość energetyczna: 2801.82 kcal; Białko ogółem: 171.13 g; Tłuszcz: 95.45 g; Kw. tł. nasy.: 42.10 g; Węglowodany ogółem: 332.85 g; W tym cukry: 56.47 g; Błonnik pok.: 21.72 g; Sól: 9.55 g;	Wartość energetyczna: 1934.87 kcal; Białko ogółem: 50.14 g; Tłuszcz: 42.12 g; Kw. tł. nasy.: 21.99 g; Węglowodany ogółem: 359.44 g; W tym cukry: 55.71 g; Błonnik pok.: 15.42 g; Sól: 6.09 g;	Wartość energetyczna: 2677.71 kcal; Białko ogółem: 143.69 g; Tłuszcz: 91.48 g; Kw. tł. nasy.: 21.27 g; Węglowodany ogółem: 341.56 g; W tym cukry: 46.62 g; Błonnik pok.: 35.44 g; Sól: 7.67 g;	Wartość energetyczna: 2389.78 kcal; Białko ogółem: 104.66 g; Tłuszcz: 75.35 g; Kw. tł. nasy.: 29.01 g; Węglowodany ogółem: 346.72 g; W tym cukry: 68.97 g; Błonnik pok.: 35.11 g; Sól: 6.54 g;

	W-wa- WOL 1 Podstawowa	W-wa- WOL 2 Łatwostrawna	W-wa- WOL 3 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	W-wa- WOL 4 Łatwostrawna z ogr. subst. pobudz. wydź. soku żołądkowego	W-wa- WOL 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- WOL 9 Bogatobiałkowa	W-wa- WOL 10 Niskobiałkowa	W-wa- WOL ML Bezmleczna	W-wa- WOL WE Wegetariańska
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) Schab Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 40 g (SOJ.) Hummus z ciecierzycy 50 g Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Schab Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 40 g (SOJ.) Twarożek z ziołami 90 g (MLE) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Schab Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 40 g (SOJ.) Twarożek z ziołami 90 g (MLE) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Schab Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 40 g (SOJ.) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE) Chleb żytni razowy 100 g (GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Schab Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 40 g (SOJ.) Hummus z ciecierzycy 50 g Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Schab Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 40 g (SOJ.) Twarożek z ziołami 90 g (MLE) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Schab Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 30 g (SOJ.) Miod (25g) 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Cukier 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Kasza kukurydziana na napoju sojowym 300 ml (SOJ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 10 g Hummus z ciecierzycy 50 g Schab gotowany 40 g Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 20 g (GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Hummus z ciecierzycy 50 g Twarożek z ziołami 90 g (MLE) Hummus z ciecierzycy 50 g Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 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) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.)			
Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Naleśniki z serem 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Mus z jabłek prażonych z cynamonem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Gruszka 150 g	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Pierogi z serem - chłodzone 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Mus z jabłek prażonych z cynamonem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Banan 150 g	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Pierogi z serem - chłodzone 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Mus z jabłek prażonych z cynamonem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Gruszka 150 g	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko 180 g Pulpet mięsno-warzwywny* (wieprzowy) 100 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Sos majerankowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Pulpet mięsno-warzwywny* (wieprzowy) 100 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Sos majerankowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z marchwi z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Pierogi z serem - chłodzone 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Mus z jabłek prażonych z cynamonem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Banan 150 g	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Pulpet mięsno-warzwywny* (wieprzowy) 100 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Mus z jabłek prażonych z cynamonem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Banan 150 g	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Pulpet mięsno-warzwywny* (wieprzowy) 100 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Sos majerankowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko 180 g Surówka z marchwi z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Naleśniki z serem 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Mus z jabłek prażonych z cynamonem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Gruszka 150 g
PD				Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml	Chleb żytni razowy 50 g (GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Pierś gotowana premium-dr. produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.)	Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (MLE)			
Kolejka	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) Kielbasa Zielenogórska-wp. grubo rozdrobniona, wędzona, parzona w osłonce niejadalnej 40 g (GLU PSZ, GOR.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Serek homo. naturalny 90 g (MLE) Kielbasa Zielenogórska-wp. grubo rozdrobniona, wędzona, parzona w osłonce niejadalnej 40 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Kielbasa Zielenogórska-wp. grubo rozdrobniona, wędzona, parzona w osłonce niejadalnej 40 g (GLU PSZ, GOR.) Serek homo. naturalny 90 g (MLE) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Kielbasa Zielenogórska-wp. grubo rozdrobniona, wędzona, parzona w osłonce niejadalnej 40 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.) Serek homo. naturalny 90 g (MLE) Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb żytni razowy 100 g (GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Kielbasa Zielenogórska-wp. grubo rozdrobniona, wędzona, parzona w osłonce niejadalnej 40 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.) Ser żółty 50 g (MLE) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Serek homo. naturalny 90 g (MLE) Kielbasa Zielenogórska-wp. grubo rozdrobniona, wędzona, parzona w osłonce niejadalnej 40 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Serek homo. naturalny 50 g (MLE) Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Serek homo. naturalny 90 g (MLE) Schab gotowany 40 g Miod (25g) 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 20 g (GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Serek homo. naturalny 90 g (MLE) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g
PN	Sok owocowo-warzwywny 0,2L kubek 1 szt				Chleb żytni razowy 50 g (GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 5 g Serek homo. naturalny 50 g (MLE) Sałata zielona 10 g	Sok owocowo-warzwywny 0,2L kubek 1 szt			
	Wartość energetyczna: 2719.13 kcal; Białko ogółem: 101.67 g; Tłuszcz: 80.41 g; Kw. tł. nasy.: 37.12 g; Węglowodany ogółem: 420.10 g; W tym cukry: 149.14 g; Błonnik pok.: 24.49 g; Sól: 9.89 g;	Wartość energetyczna: 2669.41 kcal; Białko ogółem: 116.61 g; Tłuszcz: 57.20 g; Kw. tł. nasy.: 26.29 g; Węglowodany ogółem: 437.32 g; W tym cukry: 143.45 g; Błonnik pok.: 25.44 g; Sól: 6.42 g;	Wartość energetyczna: 2631.61 kcal; Białko ogółem: 119.05 g; Tłuszcz: 57.27 g; Kw. tł. nasy.: 26.15 g; Węglowodany ogółem: 423.26 g; W tym cukry: 130.62 g; Błonnik pok.: 24.32 g; Sól: 5.69 g;	Wartość energetyczna: 2508.48 kcal; Białko ogółem: 105.95 g; Tłuszcz: 66.25 g; Kw. tł. nasy.: 26.76 g; Węglowodany ogółem: 386.35 g; W tym cukry: 91.78 g; Błonnik pok.: 20.80 g; Sól: 6.58 g;	Wartość energetyczna: 2553.20 kcal; Białko ogółem: 106.40 g; Tłuszcz: 99.52 g; Kw. tł. nasy.: 41.67 g; Węglowodany ogółem: 313.21 g; W tym cukry: 26.27 g; Błonnik pok.: 25.45 g; Sól: 13.76 g;	Wartość energetyczna: 3106.21 kcal; Białko ogółem: 132.61 g; Tłuszcz: 40.78 g; Kw. tł. nasy.: 19.93 g; Węglowodany ogółem: 502.01 g; W tym cukry: 168.48 g; Błonnik pok.: 27.13 g; Sól: 7.62 g;	Wartość energetyczna: 2123.93 kcal; Białko ogółem: 66.35 g; Tłuszcz: 70.85 g; Kw. tł. nasy.: 33.07 g; Węglowodany ogółem: 390.59 g; W tym cukry: 132.93 g; Błonnik pok.: 21.16 g; Sól: 4.75 g;	Wartość energetyczna: 2220.89 kcal; Białko ogółem: 93.79 g; Tłuszcz: 57.27 g; Kw. tł. nasy.: 13.03 g; Węglowodany ogółem: 351.15 g; W tym cukry: 51.01 g; Błonnik pok.: 28.17 g; Sól: 6.93 g;	Wartość energetyczna: 2799.81 kcal; Białko ogółem: 115.86 g; Tłuszcz: 81.71 g; Kw. tł. nasy.: 38.22 g; Węglowodany ogółem: 423.30 g; W tym cukry: 151.60 g; Błonnik pok.: 24.49 g; Sól: 8.05 g;

	W-wa- WOL 1 Podstawowa	W-wa- WOL 2 Łatwostrawna	W-wa- WOL 3 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	W-wa- WOL 4 Łatwostrawna z ogr. subst. pobudz. wydź. soku żołądkowego	W-wa- WOL 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- WOL 9 Bogatobiałkowa	W-wa- WOL 10 Niskobiałkowa	W-wa- WOL ML Bezmleczna	W-wa- WOL WE Wegetariańska
Śniadanie	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU, JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 20 g (GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ., SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU, JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ., SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pasta z białek z natką pietruszki (bez mleka) 100 g (JAJ.) Pomidor b/s/kórki 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU, JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ., SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pasta z białek z natką pietruszki (bez mleka) 100 g (JAJ.) Pomidor b/s/kórki 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU, JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ., SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pasta z białek z natką pietruszki 100 g (JAJ, MLE.) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE.) Chleb żytni razowy 100 g (GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ., SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU, JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ., SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ., SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Platki jęczmienne na napoju sojowym 300 ml (SOJ, GLU, JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 10 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Filet z kurczaka gotowany 40 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g Sałata zielona 20 g	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU, JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 20 g (GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pasta z groszku zielonego b/ml 90 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g
II ŚN				Biskopity b/ml 30 g (GLU PSZ, JAJ.)	Chleb żytni razowy 50 g (GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.)			
Obiad	Jarzynowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy (bez mleka)* 80 ml (GLU PSZ.) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c 100 g (SEL.) Marchew gotowana z olejem* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy (bez mleka)* 80 ml (GLU PSZ.) Ziemniaki gotowane 180 g Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml			Jarzynowa z makaronem pełnoziarnistym (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy (bez mleka)* 80 ml (GLU PSZ.) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) 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	Jarzynowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Kopytka ziemniaczane* 200 g (GLU PSZ, JAJ.) 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	Jarzynowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy (bez mleka)* 80 ml (GLU PSZ.) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Pierogi ukraińskie* 300 g (GLU PSZ, MLE.) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
PD				Jabłko pieczone 150 g	Chleb żytni razowy 50 g (GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Pasztet z soczewicy* 50 g (GLU PSZ, JAJ.)	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE.)			
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 20 g (GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twaróg półtłusty 90 g (MLE) Pasztet z soczewicy* 30 g (GLU PSZ, JAJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 90 g (SOJ.) Twaróg półtłusty 90 g (MLE) Sałata zielona 20 g Pomidor b/s/kórki 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 90 g (SOJ.) Twaróg półtłusty 90 g (MLE) Sałata zielona 20 g Pomidor b/s/kórki 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 90 g (SOJ.) Twaróg półtłusty 90 g (MLE) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb żytni razowy 100 g (GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 90 g (SOJ.) Twaróg półtłusty 90 g (MLE) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 90 g (SOJ.) Twaróg półtłusty 90 g (MLE) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 50 g (SOJ.) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 10 g Pasztet z soczewicy* 50 g (JAJ.) 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 20 g (GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasztet z soczewicy* 50 g (JAJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g
PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.)				Chleb żytni razowy 50 g (GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 5 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Sałata zielona 10 g	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.)	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Wafle ryżowe 20 g		Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.)
	Wartość energetyczna: 2111.16 kcal; Białko ogółem: 105.80 g; Tłuszcz: 58.55 g; Kw. tł. nasy.: 26.20 g; Węglowodany ogółem: 309.01 g; W tym cukry: 60.89 g; Błonnik pok.: 25.54 g; Sól: 7.75 g;	Wartość energetyczna: 2172.49 kcal; Białko ogółem: 110.87 g; Tłuszcz: 64.56 g; Kw. tł. nasy.: 26.64 g; Węglowodany ogółem: 305.77 g; W tym cukry: 62.79 g; Błonnik pok.: 25.10 g; Sól: 6.87 g;	Wartość energetyczna: 2507.34 kcal; Białko ogółem: 128.55 g; Tłuszcz: 92.76 g; Kw. tł. nasy.: 31.22 g; Węglowodany ogółem: 306.21 g; W tym cukry: 63.92 g; Błonnik pok.: 23.45 g; Sól: 6.70 g;	Wartość energetyczna: 2519.00 kcal; Białko ogółem: 130.01 g; Tłuszcz: 78.72 g; Kw. tł. nasy.: 30.25 g; Węglowodany ogółem: 338.90 g; W tym cukry: 73.96 g; Błonnik pok.: 23.68 g; Sól: 6.72 g;	Wartość energetyczna: 2405.99 kcal; Białko ogółem: 124.02 g; Tłuszcz: 87.75 g; Kw. tł. nasy.: 34.87 g; Węglowodany ogółem: 284.95 g; W tym cukry: 25.31 g; Błonnik pok.: 18.79 g; Sól: 11.84 g;	Wartość energetyczna: 2470.19 kcal; Białko ogółem: 125.36 g; Tłuszcz: 75.21 g; Kw. tł. nasy.: 32.96 g; Węglowodany ogółem: 343.72 g; W tym cukry: 62.98 g; Błonnik pok.: 26.75 g; Sól: 8.44 g;	Wartość energetyczna: 1903.46 kcal; Białko ogółem: 51.62 g; Tłuszcz: 56.33 g; Kw. tł. nasy.: 22.33 g; Węglowodany ogółem: 311.99 g; W tym cukry: 55.99 g; Błonnik pok.: 19.27 g; Sól: 5.13 g;	Wartość energetyczna: 2037.23 kcal; Białko ogółem: 111.55 g; Tłuszcz: 46.77 g; Kw. tł. nasy.: 10.12 g; Węglowodany ogółem: 311.06 g; W tym cukry: 46.33 g; Błonnik pok.: 27.33 g; Sól: 6.78 g;	Wartość energetyczna: 2531.35 kcal; Białko ogółem: 90.41 g; Tłuszcz: 90.16 g; Kw. tł. nasy.: 37.76 g; Węglowodany ogółem: 360.48 g; W tym cukry: 65.38 g; Błonnik pok.: 30.65 g; Sól: 6.92 g;

	W-wa- WOL 1 Podstawowa	W-wa- WOL 2 Łatwostrawna	W-wa- WOL 3 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	W-wa- WOL 4 Łatwostrawna z ogr. subst. pobudz. wydź. soku żołądkowego	W-wa- WOL 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- WOL 9 Bogatobiałkowa	W-wa- WOL 10 Niskobiałkowa	W-wa- WOL ML Bezmleczna	W-wa- WOL WE Wegetariańska
Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 20 g (GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Serek homo. naturalny 90 g (MLE) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g (SOJ.) Jabłko 150 g Mix салат 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 homo. naturalny 90 g (MLE) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g (SOJ.) Jabłko pieczone 150 g Mix салат 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 homo. naturalny 90 g (MLE) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g (SOJ.) Jabłko pieczone 150 g Mix салат 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 homo. naturalny 90 g (MLE) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g (SOJ.) 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 homo. naturalny 90 g (MLE) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g (SOJ.) Jabłko 150 g Mix салат 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 homo. naturalny 90 g (MLE) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g (SOJ.) Jabłko pieczone 150 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Serek homo. naturalny 90 g (MLE) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g (SOJ.) Jabłko pieczone 150 g Mix салат 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 homo. naturalny 90 g (MLE) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g (SOJ.) Jabłko pieczone 150 g Mix салат 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 homo. naturalny 90 g (MLE) Pasta z groszku zielonego b/ml 100 g Jabłko 150 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g
II SN				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 rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza gryczana 180 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml		Ziemiaczana *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JEJCZ.) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml		Kapuśniak z kapusty kiszzonej * 400 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza gryczana 180 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemiaczana *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JEJCZ.) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemiaczana *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Kaszotto wegetariańskie z tofu * 200 g (SOJ, SEL, GLU JEJCZ.) Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemiaczana *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza gryczana 180 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemiaczana *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Kaszotto wegetariańskie z tofu * 300 g (SOJ, SEL, GLU JEJCZ.) 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.) Pierś gotowana premium-dr, produkt 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.) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, 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) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (RYB, SEL.) Pierś gotowana premium-dr, produkt 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.) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb żytni razowy 100 g (GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (RYB, SEL.) Pierś gotowana premium-dr, produkt 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.) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, 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 ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 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) Pasztet 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 Kielbasa Zielenogórska- wp. grubo rozdrobniona, wędzona, parzona w osłonce niejadalnej 30 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.) Salata zielona 10 g		Chleb żytni razowy 70 g (GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Kielbasa Zielenogórska- wp. grubo rozdrobniona, wędzona, parzona w osłonce niejadalnej 30 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.) Salata zielona 10 g	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 Kielbasa Zielenogórska- wp. grubo rozdrobniona, wędzona, parzona w osłonce niejadalnej 30 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, 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: 2476.04 kcal; Białko ogółem: 115.80 g; Tłuszcz: 76.24 g; Kw. tł. nasy.: 30.16 g; Węglowodany ogółem: 351.78 g; W tym cukry: 54.07 g; Błonnik pok.: 29.71 g; Sól: 10.96 g;	Wartość energetyczna: 2427.33 kcal; Białko ogółem: 113.55 g; Tłuszcz: 67.51 g; Kw. tł. nasy.: 27.95 g; Węglowodany ogółem: 360.11 g; W tym cukry: 55.07 g; Błonnik pok.: 26.97 g; Sól: 8.07 g;	Wartość energetyczna: 2536.10 kcal; Białko ogółem: 118.99 g; Tłuszcz: 70.75 g; Kw. tł. nasy.: 27.21 g; Węglowodany ogółem: 373.98 g; W tym cukry: 57.37 g; Błonnik pok.: 26.38 g; Sól: 8.26 g;	Wartość energetyczna: 2629.73 kcal; Białko ogółem: 124.51 g; Tłuszcz: 75.02 g; Kw. tł. nasy.: 27.10 g; Węglowodany ogółem: 380.00 g; W tym cukry: 40.01 g; Błonnik pok.: 21.71 g; Sól: 8.39 g;	Wartość energetyczna: 2689.28 kcal; Białko ogółem: 125.21 g; Tłuszcz: 91.56 g; Kw. tł. nasy.: 37.70 g; Węglowodany ogółem: 350.92 g; W tym cukry: 35.66 g; Błonnik pok.: 24.61 g; Sól: 15.74 g;	Wartość energetyczna: 2696.71 kcal; Białko ogółem: 127.40 g; Tłuszcz: 76.07 g; Kw. tł. nasy.: 30.84 g; Węglowodany ogółem: 397.18 g; W tym cukry: 55.26 g; Błonnik pok.: 28.62 g; Sól: 9.83 g;	Wartość energetyczna: 1892.38 kcal; Białko ogółem: 63.22 g; Tłuszcz: 51.41 g; Kw. tł. nasy.: 20.01 g; Węglowodany ogółem: 312.21 g; W tym cukry: 50.30 g; Błonnik pok.: 23.34 g; Sól: 7.40 g;	Wartość energetyczna: 2396.84 kcal; Białko ogółem: 108.89 g; Tłuszcz: 61.25 g; Kw. tł. nasy.: 13.37 g; Węglowodany ogółem: 379.30 g; W tym cukry: 58.86 g; Błonnik pok.: 38.38 g; Sól: 9.08 g;	Wartość energetyczna: 2386.88 kcal; Białko ogółem: 78.78 g; Tłuszcz: 82.02 g; Kw. tł. nasy.: 33.09 g; Węglowodany ogółem: 357.83 g; W tym cukry: 56.91 g; Błonnik pok.: 37.22 g; Sól: 9.87 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
2026-03-12 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Twarożek 90 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Salata 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Twarożek 90 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Salata 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Twarożek 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% 5 g (<u>MLE</u>) Filet z kurczaka gotowany 30 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Twarożek 90 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Miód (25g) 2 szt Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Kasza manna na napoju sojowym 300 ml (<u>GLU PSZ, SOJ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 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 dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Salata 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>) Pasta z soczewicy czerwonej 100 g Twarożek 90 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g
	II SN			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>) Filet z kurczaka gotowany 30 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>GLU PSZ, 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>) 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>) Sos boloński z mięsa wieprz łop* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z rzodkwi białej i jabłka 200 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>) 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>) 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>) Sos pomidorowy 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>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Spaghetti wegetariańskie z soczewicą 300 g (<u>GLUPSZ</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 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>) 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 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>) Filet z kurczaka gotowany 40 g (<u>SOJ</u>) Pasta z warzyw i szynki drobiowej 100 g (<u>SEL</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>) Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 40 g (<u>SOJ</u>) Pasta z warzyw i szynki drobiowej 100 g (<u>SEL</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Paszтет z fasoli* 80 g (<u>JAJ</u>) Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 40 g (<u>SOJ</u>) Papryka świeża 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>) Filet z kurczaka gotowany 30 g Dżem 25 g 2 szt 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>) Filet z kurczaka gotowany 30 g Dżem 25 g 2 szt Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb żytni razowy 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 Salata 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>) Salata zielona 10 g	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2</u>)		Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2</u>)
	Wartość energetyczna: 2546.17 kcal; Białko ogółem: 110.05 g; Tłuszcz: 82.64 g; Kw. tł. nasy.: 33.11 g; Węglowodany ogółem: 359.00 g; W tym cukry: 49.52 g; Błonnik pok.: 33.26 g; Sól: 8.18 g;	Wartość energetyczna: 2422.72 kcal; Białko ogółem: 112.01 g; Tłuszcz: 75.83 g; Kw. tł. nasy.: 30.36 g; Węglowodany ogółem: 334.57 g; W tym cukry: 43.51 g; Błonnik pok.: 20.59 g; Sól: 8.23 g;	Wartość energetyczna: 2440.06 kcal; Białko ogółem: 119.70 g; Tłuszcz: 73.82 g; Kw. tł. nasy.: 29.31 g; Węglowodany ogółem: 333.78 g; W tym cukry: 44.40 g; Błonnik pok.: 18.87 g; Sól: 6.40 g;	Wartość energetyczna: 2595.08 kcal; Białko ogółem: 115.81 g; Tłuszcz: 78.34 g; Kw. tł. nasy.: 30.28 g; Węglowodany ogółem: 365.82 g; W tym cukry: 53.97 g; Błonnik pok.: 19.10 g; Sól: 7.48 g;	Wartość energetyczna: 2657.90 kcal; Białko ogółem: 124.49 g; Tłuszcz: 94.60 g; Kw. tł. nasy.: 41.05 g; Węglowodany ogółem: 336.59 g; W tym cukry: 31.73 g; Błonnik pok.: 29.06 g; Sól: 11.73 g;	Wartość energetyczna: 2720.12 kcal; Białko ogółem: 130.31 g; Tłuszcz: 84.91 g; Kw. tł. nasy.: 35.92 g; Węglowodany ogółem: 372.36 g; W tym cukry: 43.54 g; Błonnik pok.: 22.24 g; Sól: 9.31 g;	Wartość energetyczna: 2019.61 kcal; Białko ogółem: 62.34 g; Tłuszcz: 42.74 g; Kw. tł. nasy.: 19.81 g; Węglowodany ogółem: 359.06 g; W tym cukry: 45.01 g; Błonnik pok.: 19.33 g; Sól: 5.52 g;	Wartość energetyczna: 2273.69 kcal; Białko ogółem: 92.71 g; Tłuszcz: 60.47 g; Kw. tł. nasy.: 14.22 g; Węglowodany ogółem: 355.86 g; W tym cukry: 45.95 g; Błonnik pok.: 26.94 g; Sól: 6.92 g;	Wartość energetyczna: 2593.19 kcal; Białko ogółem: 109.89 g; Tłuszcz: 73.53 g; Kw. tł. nasy.: 30.26 g; Węglowodany ogółem: 387.62 g; W tym cukry: 46.40 g; Błonnik pok.: 31.12 g; Sól: 5.97 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. wydź. soku żołądkowego	W-wa- WOL 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- WOL 9 Bogatobiałkowa	W-wa- WOL 10 Niskobiałkowa	W-wa- WOL ML Bezmleczna	W-wa- WOL WE Wegetariańska
Śniadanie	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 Banan 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Kasza manna na napoju sojowym 300 ml (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 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 Tofu 50 g (<u>SOJ.</u>) Schab gotowany 40 g 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>) Tofu 50 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
II ŚN				Biskopki 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>) Schab Benedyktynski wieprzowy, parzony z dodaną wodą 30 g (<u>SOJ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Schab Benedyktynski wieprzowy, parzony z dodaną wodą 30 g (<u>SOJ.</u>)			
Obiad	Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL, GLU, JECZ.</u>) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (<u>RYB.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 100 g Warzywa po grecku* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL, GLU, JECZ.</u>) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (<u>RYB.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Warzywa po grecku* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml			Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL, GLU, JECZ.</u>) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (<u>RYB.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL, GLU, JECZ.</u>) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (<u>RYB.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Warzywa po grecku* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL, GLU, JECZ.</u>) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (<u>RYB.</u>) Sos jogurtowy naturalny 80 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL, GLU, JECZ.</u>) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (<u>RYB.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL, GLU, JECZ.</u>) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (<u>RYB.</u>) Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
PD				Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (<u>MLE</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Pierś gotowana premium-qr, 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>)			
Kolejka	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 wieprzowy 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 wieprzowy 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>) Filet z kurczaka gotowany 40 g (<u>JAJ, MLE</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 koperkiem 100 g (<u>JAJ, MLE</u>) Filet z kurczaka 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 wieprzowy 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>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g (<u>JAJ, MLE</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 50 g (<u>JAJ, MLE</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta (bez mleka) 100 g (<u>JAJ.</u>) Filet z kurczaka gotowany 40 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb 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 Kielbasa Zielonogórska- wp, grubo rozdrobniona, wędzona, parzona w osłonce niejadalnej 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: 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		Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE</u>)
	Wartość energetyczna: 2308.38 kcal; Białko ogółem: 113.88 g; Tłuszcz: 73.45 g; Kw. tł. nasy.: 32.80 g; Węglowodany ogółem: 331.96 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: 346.42 g; W tym cukry: 96.06 g; Błonnik pok.: 23.90 g; Sól: 8.01 g;	Wartość energetyczna: 2386.19 kcal; Białko ogółem: 127.62 g; Tłuszcz: 68.42 g; Kw. tł. nasy.: 29.06 g; Węglowodany ogółem: 331.03 g; W tym cukry: 73.06 g; Błonnik pok.: 24.36 g; Sól: 6.66 g;	Wartość energetyczna: 2609.41 kcal; Białko ogółem: 134.98 g; Tłuszcz: 73.75 g; Kw. tł. nasy.: 31.33 g; Węglowodany ogółem: 365.14 g; W tym cukry: 80.91 g; Błonnik pok.: 20.02 g; Sól: 6.86 g;	Wartość energetyczna: 2447.21 kcal; Białko ogółem: 125.34 g; Tłuszcz: 86.27 g; Kw. tł. nasy.: 33.59 g; Węglowodany ogółem: 346.99 g; W tym cukry: 35.18 g; Błonnik pok.: 47.88 g; Sól: 12.07 g;	Wartość energetyczna: 2838.72 kcal; Białko ogółem: 133.78 g; Tłuszcz: 81.87 g; Kw. tł. nasy.: 38.89 g; Węglowodany ogółem: 411.10 g; W tym cukry: 121.25 g; Błonnik pok.: 25.59 g; Sól: 9.96 g;	Wartość energetyczna: 1942.55 kcal; Białko ogółem: 45.06 g; Tłuszcz: 47.65 g; Kw. tł. nasy.: 25.29 g; Węglowodany ogółem: 353.70 g; W tym cukry: 57.79 g; Błonnik pok.: 15.61 g; Sól: 4.72 g;	Wartość energetyczna: 2234.37 kcal; Białko ogółem: 108.02 g; Tłuszcz: 75.69 g; Kw. tł. nasy.: 13.23 g; Węglowodany ogółem: 297.75 g; W tym cukry: 44.15 g; Błonnik pok.: 25.75 g; Sól: 7.12 g;	Wartość energetyczna: 2450.98 kcal; Białko ogółem: 85.84 g; Tłuszcz: 73.72 g; Kw. tł. nasy.: 33.13 g; Węglowodany ogółem: 387.32 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. 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	
2026-03-14 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>) Kielbasa Zielenogórska-wp, grubo rozdrobniona, wędzona, parzona w osłonce niejadalnej 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</u>) Serek ziarnisty naturalny 90 g (<u>MLE</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Kielbasa Zielenogórska-wp, grubo rozdrobniona, wędzona, parzona w osłonce niejadalnej 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</u>) Serek ziarnisty naturalny 90 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Cukier 5 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Kielbasa Zielenogórska-wp, grubo rozdrobniona, wędzona, parzona w osłonce niejadalnej 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</u>) Serek ziarnisty naturalny 90 g (<u>MLE</u>) Pomidor b/śkórki 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Cukier 5 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Kielbasa Zielenogórska-wp, grubo rozdrobniona, wędzona, parzona w osłonce niejadalnej 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</u>) Serek ziarnisty naturalny 90 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Kielbasa Zielenogórska-wp, grubo rozdrobniona, wędzona, parzona w osłonce niejadalnej 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</u>) Serek ziarnisty naturalny 90 g (<u>MLE</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Kielbasa Zielenogórska-wp, grubo rozdrobniona, wędzona, parzona w osłonce niejadalnej 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</u>) Serek ziarnisty naturalny 90 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Kielbasa Zielenogórska-wp, grubo rozdrobniona, wędzona, parzona w osłonce niejadalnej 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</u>) Miod (25g) 1 szt Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 20 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE</u>) Serek ziarnisty naturalny 90 g (<u>MLE</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Cukier 5 g	
	II ŚN			Biskopity 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>) Ryż nasypko (brązowy) 180 g Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g Buraczki gotowane b/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Potrawka drobiowa z warzywami * 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż 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>) Ryż nasypko (brązowy) 180 g Surówka z marchwi z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Potrawka drobiowa z warzywami * 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż 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>) Risolotto wegetariańskie* 300 g (<u>SEL.</u>) Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż 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>) Ryż na sypko 180 g Surówka z marchwi z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko 180 g Gulasz sojowy z warzywami * 200 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	
	PD			Jabłko pieczone 150 g	Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU 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>) Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 40 g (<u>SOJ, MLE</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 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, MLE</u>) Twaróg półtłusty 90 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 90 g (<u>MLE</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>) Filet z kurczaka gotowany 40 g (<u>SOJ, 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>) Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 40 g (<u>SOJ, MLE</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 żytni razowy 100 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 40 g (<u>SOJ, MLE</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 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, MLE</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>) Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 30 g (<u>SOJ, MLE</u>) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 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 groszku zielonego b/ml 100 g Filet z kurczaka gotowany 40 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	
PN	Bułka maślana 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)			Chleb żytni razowy 70 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 30 g Sałata zielona 10 g	Bułka maślana 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt	Bułka maślana 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)		Bułka maślana 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)	
	Wartość energetyczna: 2096.59 kcal; Białko ogółem: 87.41 g; Tłuszcz: 62.21 g; Kw. tł. nasy.: 28.03 g; Węglowodany ogółem: 310.23 g; W tym cukry: 44.99 g; Błonnik pok.: 27.49 g; Sól: 9.72 g;	Wartość energetyczna: 2209.35 kcal; Białko ogółem: 100.95 g; Tłuszcz: 58.18 g; Kw. tł. nasy.: 28.12 g; Węglowodany ogółem: 335.12 g; W tym cukry: 58.16 g; Błonnik pok.: 21.29 g; Sól: 7.25 g;	Wartość energetyczna: 2227.33 kcal; Białko ogółem: 108.66 g; Tłuszcz: 56.18 g; Kw. tł. nasy.: 27.07 g; Węglowodany ogółem: 334.48 g; W tym cukry: 59.16 g; Błonnik pok.: 19.61 g; Sól: 5.43 g;	Wartość energetyczna: 2229.92 kcal; Białko ogółem: 99.15 g; Tłuszcz: 57.18 g; Kw. tł. nasy.: 25.93 g; Węglowodany ogółem: 342.76 g; W tym cukry: 50.79 g; Błonnik pok.: 20.12 g; Sól: 6.34 g;	Wartość energetyczna: 2430.03 kcal; Białko ogółem: 107.37 g; Tłuszcz: 87.93 g; Kw. tł. nasy.: 42.58 g; Węglowodany ogółem: 305.19 g; W tym cukry: 26.76 g; Błonnik pok.: 23.14 g; Sól: 14.70 g;	Wartość energetyczna: 2508.31 kcal; Białko ogółem: 117.05 g; Tłuszcz: 68.00 g; Kw. tł. nasy.: 32.27 g; Węglowodany ogółem: 373.97 g; W tym cukry: 59.94 g; Błonnik pok.: 22.95 g; Sól: 8.31 g;	Wartość energetyczna: 1872.00 kcal; Białko ogółem: 48.92 g; Tłuszcz: 44.98 g; Kw. tł. nasy.: 18.93 g; Węglowodany ogółem: 335.45 g; W tym cukry: 49.68 g; Błonnik pok.: 23.90 g; Sól: 6.03 g;	Wartość energetyczna: 2068.72 kcal; Białko ogółem: 83.11 g; Tłuszcz: 55.05 g; Kw. tł. nasy.: 10.19 g; Węglowodany ogółem: 333.37 g; W tym cukry: 41.18 g; Błonnik pok.: 32.13 g; Sól: 9.28 g;	Wartość energetyczna: 2387.20 kcal; Białko ogółem: 106.41 g; Tłuszcz: 73.98 g; Kw. tł. nasy.: 34.33 g; Węglowodany ogółem: 338.15 g; W tym cukry: 42.51 g; Błonnik pok.: 37.28 g; Sól: 8.73 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 żóładkowego	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	
2026-03-15 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>) 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 JECZ.</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/skórki 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) 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 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>) 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 Szynekowa dębowa 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 z ciecierzycy 100 g 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	
	II SN				Biskopky 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>) Hummus z ciecierzycy 50 g	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 Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pomidorowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Pulpet wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos własny 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml			Pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Pulpet wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos własny 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pomidorowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Pulpet wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos własny 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pomidorowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Knedle z truskawkami* 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jogurtowy naturalny 80 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pomidorowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Pulpet wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos własny 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pomidorowa z zacierką * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kotlety z soczewicy () 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD				Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml	Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU 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 homo. naturalny 90 g (<u>MLE</u>) Szyńska Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 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 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 homo. naturalny 90 g (<u>MLE</u>) Szyńska Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</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 homo. naturalny 90 g (<u>MLE</u>) Szyńska Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</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 homo. naturalny 90 g (<u>MLE</u>) Szyńska Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</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 homo. naturalny 90 g (<u>MLE</u>) Szyńska Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</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 homo. naturalny 90 g (<u>MLE</u>) Szyńska Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 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 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 homo. naturalny 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>) Serek homo. naturalny 90 g (<u>MLE</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Filet z kurczaka gotowany 40 g Tofu 50 g (<u>SOJ.</u>) Banan 150 g Mix 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 homo. naturalny 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, SO2.</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, SO2.</u>)		Wafle ryżowe 30 g	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u>)	
	Wartość energetyczna: 2338.50 kcal; Białko ogółem: 101.84 g; Tłuszcz: 76.50 g; Kw. tł. nasy.: 29.80 g; Węglowodany ogółem: 325.80 g; W tym cukry: 69.39 g; Błonnik pok.: 24.13 g; Sól: 8.36 g;	Wartość energetyczna: 2367.83 kcal; Białko ogółem: 102.24 g; Tłuszcz: 75.99 g; Kw. tł. nasy.: 28.59 g; Węglowodany ogółem: 335.26 g; W tym cukry: 69.04 g; Błonnik pok.: 25.05 g; Sól: 7.63 g;	Wartość energetyczna: 2475.26 kcal; Białko ogółem: 121.13 g; Tłuszcz: 83.94 g; Kw. tł. nasy.: 29.95 g; Węglowodany ogółem: 324.06 g; W tym cukry: 61.94 g; Błonnik pok.: 23.43 g; Sól: 6.69 g;	Wartość energetyczna: 2554.51 kcal; Białko ogółem: 114.17 g; Tłuszcz: 85.68 g; Kw. tł. nasy.: 29.88 g; Węglowodany ogółem: 344.18 g; W tym cukry: 60.85 g; Błonnik pok.: 19.24 g; Sól: 7.39 g;	Wartość energetyczna: 2391.63 kcal; Białko ogółem: 113.08 g; Tłuszcz: 84.32 g; Kw. tł. nasy.: 32.20 g; Węglowodany ogółem: 299.86 g; W tym cukry: 32.31 g; Błonnik pok.: 18.54 g; Sól: 11.47 g;	Wartość energetyczna: 2649.94 kcal; Białko ogółem: 117.05 g; Tłuszcz: 84.93 g; Kw. tł. nasy.: 34.15 g; Węglowodany ogółem: 373.34 g; W tym cukry: 69.23 g; Błonnik pok.: 26.70 g; Sól: 9.17 g;	Wartość energetyczna: 2072.14 kcal; Białko ogółem: 50.41 g; Tłuszcz: 44.88 g; Kw. tł. nasy.: 20.82 g; Węglowodany ogółem: 384.77 g; W tym cukry: 72.95 g; Błonnik pok.: 13.86 g; Sól: 5.56 g;	Wartość energetyczna: 2100.23 kcal; Białko ogółem: 99.44 g; Tłuszcz: 57.85 g; Kw. tł. nasy.: 14.25 g; Węglowodany ogółem: 309.64 g; W tym cukry: 56.33 g; Błonnik pok.: 23.47 g; Sól: 6.29 g;	Wartość energetyczna: 2553.13 kcal; Białko ogółem: 87.54 g; Tłuszcz: 91.99 g; Kw. tł. nasy.: 27.15 g; Węglowodany ogółem: 359.84 g; W tym cukry: 68.66 g; Błonnik pok.: 31.16 g; Sól: 6.41 g;	

	W-wa- WOL GL Bezglutenowa	W-wa- WOL Rozdrobniona/Mielona	W-wa- WOL Bezsolna	W-wa- WOL Wegańska	W-wa- WOL ŚCZP Podstawowa	W-wa- WOL ŚCZP Cukrzycowa	W-wa- WOL ŚCZP Bezmleczna	W-wa- WOL ŚCZP Wegetariańska	W-wa- WOL ŚCZP Bezglutenowa
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 ki M 1 szt (JAJ.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) mielona Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Pasta z jaj 100 g (JAJ, MLE.) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Schab gotowany (bez soli) 40 g Jajko gotowane ki M 1 szt (JAJ.) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Płatki pszenne 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 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	Brokulowa z ryżem (bez mleka) * 400 ml (SEL.) Pulpet mięsno-warzywny* (drobiowy) (bez glutenu) 100g (JAJ, SEL.) Sos koperkowy *(bez glutenu, mleka) 80 ml Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Brokulowa 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 Brokulowa z ryżem (bez mleka) * 400 ml (SEL.)	Brokulowa 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	Brokulowa 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 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Brokulowa z ryżem (bez mleka) * 300 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 Cukier 10 g	Pulpet wieprzowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos koperkowy * 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Brokulowa z ryżem brązowym (bez mleka) * 300 ml (SEL.)	Brokulowa z ryżem (bez mleka) * 300 ml (SEL.) Pulpet wieprzowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos koperkowy *(bez mleka) 80 ml (GLU PSZ.) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g	Brokulowa z ryżem (bez mleka) * 300 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 Cukier 10 g	Brokulowa z ryżem (bez mleka) * 300 ml (SEL.) Pulpet mięsno-warzywny* (drobiowy) (bez glutenu) 100g (JAJ, SEL.) Sos koperkowy *(bez glutenu, mleka) 80 ml Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g
PD							Wafle ryżowe 30 g		
Kolacja	Chleb bezglutenowy 120 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 100 g (RYB, SEL.) Filet z kurczaka gotowany 40 g Papryka świeża 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twarożek 100 g (MLE.) Mielona Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* (b/soli) 100 g (RYB, SEL.) 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 z ciecierzycy 80 g 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	Miso owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt								
	Wartość energetyczna: 2126.79 kcal; Białko ogółem: 78.56 g; Tłuszcz: 97.00 g; Kw. tł. nasy.: 33.23 g; Węglowodany ogółem: 254.28 g; W tym cukry: 29.04 g; Błonnik pok.: 31.96 g; Sól: 5.50 g;	Wartość energetyczna: 2379.69 kcal; Białko ogółem: 119.73 g; Tłuszcz: 79.90 g; Kw. tł. nasy.: 31.17 g; Węglowodany ogółem: 311.39 g; W tym cukry: 49.50 g; Błonnik pok.: 22.52 g; Sól: 7.83 g;	Wartość energetyczna: 2514.39 kcal; Białko ogółem: 110.70 g; Tłuszcz: 66.63 g; Kw. tł. nasy.: 32.02 g; Węglowodany ogółem: 382.83 g; W tym cukry: 107.17 g; Błonnik pok.: 21.18 g; Sól: 6.03 g;	Wartość energetyczna: 2325.16 kcal; Białko ogółem: 71.87 g; Tłuszcz: 62.58 g; Kw. tł. nasy.: 9.57 g; Węglowodany ogółem: 397.17 g; W tym cukry: 79.07 g; Błonnik pok.: 47.75 g; Sól: 7.24 g;	Wartość energetyczna: 1167.74 kcal; Białko ogółem: 35.33 g; Tłuszcz: 19.50 g; Kw. tł. nasy.: 8.79 g; Węglowodany ogółem: 214.47 g; W tym cukry: 84.63 g; Błonnik pok.: 7.30 g; Sól: 2.09 g;	Wartość energetyczna: 770.40 kcal; Białko ogółem: 36.92 g; Tłuszcz: 20.85 g; Kw. tł. nasy.: 5.01 g; Węglowodany ogółem: 117.18 g; W tym cukry: 8.81 g; Błonnik pok.: 17.82 g; Sól: 1.93 g;	Wartość energetyczna: 802.84 kcal; Białko ogółem: 36.63 g; Tłuszcz: 20.12 g; Kw. tł. nasy.: 4.91 g; Węglowodany ogółem: 127.60 g; W tym cukry: 18.49 g; Błonnik pok.: 16.78 g; Sól: 1.91 g;	Wartość energetyczna: 1167.74 kcal; Białko ogółem: 35.33 g; Tłuszcz: 19.50 g; Kw. tł. nasy.: 8.79 g; Węglowodany ogółem: 214.47 g; W tym cukry: 84.63 g; Błonnik pok.: 7.30 g; Sól: 2.09 g;	Wartość energetyczna: 701.87 kcal; Białko ogółem: 29.01 g; Tłuszcz: 16.07 g; Kw. tł. nasy.: 2.62 g; Węglowodany ogółem: 119.34 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	
2026-03-03 wtorek	Śniadanie	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z groszku zielonego b/ml 100 g Schab gotowany 40 g Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) mielony Schab Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodatną wodą 40 g (<u>SOJ</u>) Pasta z groszku zielonego b/ml 100 g 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pasta z groszku zielonego b/ml (bez soli) 100 g Brzoskwinie w syropie 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Kasza kukurydziana na napoju sojowym 300 ml (<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 Pasztet sojowy z pomidorami 50 g (<u>SOJ, GOR</u>) Pasta z ciecierzycy z warzywami* 100 g (<u>SEL</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g					
	II SN									
	Obiad	Solferino (bez glutenu, bez mleka)* 400 ml (<u>SEL</u>) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos koperkowy *(bez glutenu) 80 ml (<u>MLE</u>) 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 (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Mięso wieprzowe mielone w sosie w 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Ziemniaki gotowane puree 180 g (<u>MLE</u>) Dynia z wody 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Solferino (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>)	Solferino (bez mleka, bez soli)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Szynka wieprzowa gotowana (bez soli) 100 g Sos koperkowy *(bez soli, bez mleka) 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Makaron (bez soli) 180 g (<u>GLU PSZ</u>) Dynia z wody (bez soli) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pieczarkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL, SO2</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Koflety sojowe panierowane 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Hache wieprzowo-warzywne* 200 g (<u>SEL</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Dynia z wody 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g Pieczarkowa z ziemniakami * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, SO2</u>)	Hache wieprzowo-warzywne* 200 g (<u>SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty 180 g (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Solferino (bez mleka)* 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>)	Hache wieprzowo-warzywne* 200 g (<u>SEL</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g Solferino (bez mleka)* 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>)	Makaron ze szpinakiem i serem żółtym * 300 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g Pieczarkowa z ziemniakami * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, SO2</u>)	Szynka wieprzowa gotowana 100 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g Solferino (bez glutenu, bez mleka)* 300 ml (<u>SEL</u>)
	PD	Jabłko 150 g								
	Kolacja	Chleb bezglutenowy 120 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 90 g (<u>MLE</u>) 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 (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) mielona Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonie niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Serek homo. naturalny 90 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Kaszotto jęczmienne z mięsem drobiowym i warzywami (bez soli)* 300 g (<u>SEL, GLU, JECZ</u>) Sos pomidorowy (bez soli) 80 ml (<u>GLU PSZ</u>) Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Kaszotto wegetariańskie z tofu * 300 g (<u>SOJ, SEL, GLU, JECZ</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ</u>) Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g					
PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE</u>)			Napój sojowy waniliowy 250ml 1 szt (<u>SOJ</u>)						
	Wartość energetyczna: 2127.27 kcal; Białko ogółem: 102.15 g; Tłuszcz: 75.59 g; Kw. tł. nasy.: 28.97 g; Węglowodany ogółem: 276.44 g; W tym cukry: 48.98 g; Błonnik pok.: 30.62 g; Sól: 4.42 g;	Wartość energetyczna: 2525.89 kcal; Białko ogółem: 119.57 g; Tłuszcz: 82.80 g; Kw. tł. nasy.: 33.53 g; Węglowodany ogółem: 339.25 g; W tym cukry: 63.50 g; Błonnik pok.: 26.72 g; Sól: 8.09 g;	Wartość energetyczna: 2246.68 kcal; Białko ogółem: 105.59 g; Tłuszcz: 65.74 g; Kw. tł. nasy.: 23.77 g; Węglowodany ogółem: 321.89 g; W tym cukry: 82.79 g; Błonnik pok.: 31.31 g; Sól: 3.04 g;	Wartość energetyczna: 2254.09 kcal; Białko ogółem: 81.30 g; Tłuszcz: 76.16 g; Kw. tł. nasy.: 8.90 g; Węglowodany ogółem: 336.89 g; W tym cukry: 54.91 g; Błonnik pok.: 49.89 g; Sól: 6.79 g;	Wartość energetyczna: 921.63 kcal; Białko ogółem: 37.43 g; Tłuszcz: 31.31 g; Kw. tł. nasy.: 5.35 g; Węglowodany ogółem: 128.22 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: 119.72 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: 131.71 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: 134.33 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: 110.36 g; W tym cukry: 34.37 g; Błonnik pok.: 15.35 g; Sól: 1.44 g;	

	W-wa- WOL GL Bezglutenowa	W-wa- WOL Rozdrobniona/Mielona	W-wa- WOL Bezsolna	W-wa- WOL Wegańska	W-wa- WOL ŚCZP Podstawowa	W-wa- WOL ŚCZP Cukrzycowa	W-wa- WOL ŚCZP Bezmleczna	W-wa- WOL ŚCZP Wegetariańska	W-wa- WOL ŚCZP Bezglutenowa
Śniadanie	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE) Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ , może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twaróg półtłusty 100 g (MLE) Pasztet z fasoli* 80 g (GLU PSZ , 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 Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną, 40 g (SOJ) Twarożek 100 g (MLE) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE , GLU OW) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ , GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twaróg półtłusty 100 g (MLE) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Płatki owsiane na napoju sojowym 300 ml (SOJ , GLU OW) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ , GLU ŻYT) Chleb żytni razowy 20 g (GLU ŻYT) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Pasta z groszku zielonego b/ml 100 g Pasta z brokula * 100 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Cukier 5 g					
II ŚN									
Obiad	Koperkowa z ziemniakami (bez glutenu, bez mleka)* 400 ml (SEL) Zrazik drobiowy z udźcą gotowany mielony (bez glutenu) 100 g (JAJ) Sos jarzynowy* (bez glutenu) 80 ml (SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ , SEL) Mięso drobiowe mielone w sosie wtl 120 g (GLU PSZ) Ziemniaki gotowane puree 180 g (MLE) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ , SEL)	Grysikowa z ziemniakami* (bez soli) 400 ml (GLU PSZ , SEL) Zrazik drobiowy z udźcą gotowany mielony (bez soli) 100 g (GLU PSZ , JAJ) Sos jarzynowy* (bez soli) 80 ml (GLU PSZ , SEL) Ziemniaki gotowane (bez soli) 180 g (GLU PSZ , SEL) Buraczki gotowane (bez soli) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa z soczewicy i ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ , SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Kotlet z ciecierzki i pieczarek 100 g (GLU PSZ) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa z soczewicy i ziemniakami * 300 ml (GLU PSZ , SEL) Kotlet pożarski-drobiowy 100 g (GLU PSZ , JAJ) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g	Zupa z soczewicy i ziemniakami * 300 ml (GLU PSZ , SEL) Zrazik drobiowy z udźcą gotowany mielony 100 g (GLU PSZ , JAJ) Ziemniaki gotowane 180 g Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ , SEL) Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g	Zupa z soczewicy i ziemniakami * 300 ml (GLU PSZ , SEL) Zrazik drobiowy z udźcą gotowany mielony 100 g (GLU PSZ , JAJ) Ziemniaki gotowane 180 g Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ , SEL) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g	Zupa z soczewicy i ziemniakami * 300 ml (GLU PSZ , SEL) Kotlet z jaj-pieczony 100 g (GLU PSZ , JAJ) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g	Koperkowa z ziemniakami (bez glutenu, bez mleka)* 300 ml (SEL) Zrazik drobiowy z udźcą gotowany mielony (bez glutenu) 100 g (JAJ) Sos jarzynowy* (bez glutenu) 80 ml (SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
PD					Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt		Wafle ryżowe 30 g	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt	Wafle ryżowe 30 g
Kolejacja	Chleb bezglutenowy 120 g (SEZ , może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Schab gotowany 40 g Pasta z soczewicy czerwonej 100 g Pomidor 80 g Mix salat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Serek homo. naturalny 100 g (MLE) mielony Filet z kurczaka gotowany 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) Schab gotowany (bez soli) 40 g Serek homo. naturalny 100 g (MLE) Mix salat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ , GLU ŻYT) Chleb żytni razowy 20 g (GLU ŻYT) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Hummus z ciecierzycy 50 g Pasta z soczewicy czerwonej 100 g Pomidor 50 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Cukier 5 g					
PN		Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt							
	Wartość energetyczna: 2273.42 kcal; Białko ogółem: 102.37 g; Tłuszcz: 83.34 g; Kw. tł. nasy.: 25.44 g; Węglowodany ogółem: 296.65 g; W tym cukry: 34.78 g; Błonnik pok.: 31.64 g; Sól: 7.40 g;	Wartość energetyczna: 2483.16 kcal; Białko ogółem: 130.40 g; Tłuszcz: 68.31 g; Kw. tł. nasy.: 27.63 g; Węglowodany ogółem: 350.65 g; W tym cukry: 58.88 g; Błonnik pok.: 19.77 g; Sól: 8.80 g;	Wartość energetyczna: 2139.96 kcal; Białko ogółem: 111.37 g; Tłuszcz: 53.92 g; Kw. tł. nasy.: 26.44 g; Węglowodany ogółem: 320.55 g; W tym cukry: 67.00 g; Błonnik pok.: 22.36 g; Sól: 6.11 g;	Wartość energetyczna: 2415.82 kcal; Białko ogółem: 80.61 g; Tłuszcz: 77.59 g; Kw. tł. nasy.: 10.19 g; Węglowodany ogółem: 378.34 g; W tym cukry: 48.45 g; Błonnik pok.: 47.72 g; Sól: 9.39 g;	Wartość energetyczna: 1058.32 kcal; Białko ogółem: 42.88 g; Tłuszcz: 35.31 g; Kw. tł. nasy.: 4.13 g; Węglowodany ogółem: 150.46 g; W tym cukry: 35.04 g; Błonnik pok.: 14.49 g; Sól: 3.49 g;	Wartość energetyczna: 778.79 kcal; Białko ogółem: 37.64 g; Tłuszcz: 18.99 g; Kw. tł. nasy.: 3.00 g; Węglowodany ogółem: 120.91 g; W tym cukry: 23.56 g; Błonnik pok.: 11.49 g; Sól: 4.51 g;	Wartość energetyczna: 857.68 kcal; Białko ogółem: 40.94 g; Tłuszcz: 13.36 g; Kw. tł. nasy.: 2.51 g; Węglowodany ogółem: 150.74 g; W tym cukry: 29.92 g; Błonnik pok.: 15.40 g; Sól: 1.86 g;	Wartość energetyczna: 999.21 kcal; Białko ogółem: 35.23 g; Tłuszcz: 34.11 g; Kw. tł. nasy.: 5.35 g; Węglowodany ogółem: 144.85 g; W tym cukry: 33.16 g; Błonnik pok.: 12.43 g; Sól: 4.73 g;	Wartość energetyczna: 683.79 kcal; Białko ogółem: 36.88 g; Tłuszcz: 16.77 g; Kw. tł. nasy.: 3.08 g; Węglowodany ogółem: 100.58 g; W tym cukry: 6.32 g; Błonnik pok.: 9.72 g; Sól: 4.43 g;

	W-wa- WOL GL Bezglutenowa	W-wa- WOL Rozdrobniona/Mielona	W-wa- WOL Bezsolna	W-wa- WOL Wegańska	W-wa- WOL ŚCZP Podstawowa	W-wa- WOL ŚCZP Cukrzycowa	W-wa- WOL ŚCZP Bezmleczna	W-wa- WOL ŚCZP Wegetariańska	W-wa- WOL ŚCZP Bezglutenowa
Śniadanie	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE) Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Schab gotowany 40 g Twaróg półtłusty 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) Twaróg półtłusty 90 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 Twaróg półtłusty 90 g (MLE) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Kasza kukurydziana na napoju sojowym 300 ml (SOJ) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 20 g (GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Pasta z groszku zielonego b/ml 100 g Paszтет sojowy z pomidorami 50 g (SOJ, GOR) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Cukier 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml					
II ŚN									
Obiad	Ziemiacciasta *(bez glutenu, bez mleka) 400 ml (SEL) Leczo z drobiem-dieta * 300 g Ryż na sypko 180 g Surówka z marchwi i selera z olejem b/c () 200 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemiacciasta *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL) Mięso wieprzowe mielone w sosie w 120 g (GLU PSZ) Ziemiaki gotowane puree 180 g (MLE) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Ziemiacciasta *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL)	Ziemiacciasta *(bez mleka, bez soli) 400 ml (GLU PSZ, SEL) Leczo z drobiem-dieta * (bez soli) 300 g Ryż na sypko (bez soli) 180 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c (bez soli) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemiacciasta *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL) Leczo wegetariańskie z soczewicą* 300 g Ryż na sypko 180 g Surówka z marchwi i selera z olejem b/c () 200 g (SEL) 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 Ryż na sypko 180 g Surówka z marchwi i selera z olejem b/c () 100 g (SEL) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g	Ziemiacciasta *(bez mleka) 300 ml (GLU PSZ, SEL) Leczo z drobiem-dieta * 300 g Ryż na sypko 180 g Surówka z marchwi i selera z olejem b/c () 200 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g	Ziemiacciasta *(bez mleka) 300 ml (GLU PSZ, SEL) Leczo z drobiem-dieta * 300 g Ryż na sypko 180 g Surówka z marchwi i selera z olejem b/c () 200 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g	Barszcz biały z ziemniakami * 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Leczo wegetariańskie z soczewicą* 300 g Ryż na sypko 180 g Surówka z marchwi i selera z olejem b/c () 200 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g	Ziemiacciasta *(bez glutenu, bez mleka) 300 ml (SEL) Leczo z drobiem-dieta * 300 g Ryż na sypko 180 g Surówka z marchwi i selera z olejem b/c () 200 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g
PD					Ciasto drożdżowe b/c 50g (GLU PSZ, JAJ)		Sok 100% w kartoniku z rurką 0,2 l 1 szt	Ciasto drożdżowe b/c 50 g (GLU PSZ, JAJ)	Sok 100% w kartoniku z rurką 0,2 l 1 szt
Kolacja	Serek homo. naturalny 90 g (MLE) Chleb bezglutenowy 120 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Filet z kurczaka gotowany 40 g Sałatka jarzynowa* 80 g (JAJ, MLE, SEL, GOR) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Serek homo. naturalny 90 g (MLE) Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) mielona Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 80 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Serek homo. naturalny 90 g (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Filet z kurczaka gotowany (bez soli) 40 g Sałatka jarzynowa* dieta (bez soli) 80 g (MLE, SEL) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 20 g (GLU 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: 2249.55 kcal; Białko ogółem: 104.34 g; Tłuszcz: 74.45 g; Kw. tł. nasy.: 26.74 g; Węglowodany ogółem: 307.11 g; W tym cukry: 37.09 g; Błonnik pok.: 31.75 g; Sól: 4.36 g;	Wartość energetyczna: 2536.38 kcal; Białko ogółem: 140.51 g; Tłuszcz: 74.15 g; Kw. tł. nasy.: 32.19 g; Węglowodany ogółem: 341.18 g; W tym cukry: 42.86 g; Błonnik pok.: 21.24 g; Sól: 8.54 g;	Wartość energetyczna: 2400.98 kcal; Białko ogółem: 130.61 g; Tłuszcz: 61.78 g; Kw. tł. nasy.: 27.77 g; Węglowodany ogółem: 348.03 g; W tym cukry: 51.26 g; Błonnik pok.: 26.08 g; Sól: 4.26 g;	Wartość energetyczna: 2406.06 kcal; Białko ogółem: 62.51 g; Tłuszcz: 85.42 g; Kw. tł. nasy.: 10.94 g; Węglowodany ogółem: 373.15 g; W tym cukry: 43.45 g; Błonnik pok.: 43.79 g; Sól: 9.45 g;	Wartość energetyczna: 1009.27 kcal; Białko ogółem: 38.14 g; Tłuszcz: 16.13 g; Kw. tł. nasy.: 2.35 g; Węglowodany ogółem: 157.11 g; W tym cukry: 28.32 g; Błonnik pok.: 17.03 g; Sól: 1.97 g;	Wartość energetyczna: 1001.70 kcal; Białko ogółem: 36.51 g; Tłuszcz: 19.17 g; Kw. tł. nasy.: 2.17 g; Węglowodany ogółem: 149.52 g; W tym cukry: 21.71 g; Błonnik pok.: 24.17 g; Sól: 2.03 g;	Wartość energetyczna: 865.22 kcal; Białko ogółem: 31.72 g; Tłuszcz: 16.34 g; Kw. tł. nasy.: 1.19 g; Węglowodany ogółem: 158.03 g; W tym cukry: 49.58 g; Błonnik pok.: 19.64 g; Sól: 1.65 g;	Wartość energetyczna: 1069.18 kcal; Białko ogółem: 23.72 g; Tłuszcz: 24.00 g; Kw. tł. nasy.: 3.09 g; Węglowodany ogółem: 171.12 g; W tym cukry: 33.21 g; Błonnik pok.: 20.63 g; Sól: 2.40 g;	Wartość energetyczna: 854.81 kcal; Białko ogółem: 31.39 g; Tłuszcz: 16.31 g; Kw. tł. nasy.: 1.18 g; Węglowodany ogółem: 155.81 g; W tym cukry: 49.57 g; Błonnik pok.: 19.57 g; Sól: 1.65 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
2026-03-06 piątek	Śniadanie	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE) Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 100 g (JAJ, MLE) Filet z kurczaka gotowany 40 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Mielona Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ) Pasta z jaj 100 g (JAJ, MLE) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	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) Schab gotowany (bez soli) 40 g Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta (bez soli) 100 g (JAJ, 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 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 z ciecierzycy 50 g 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, bez mleka)* 80 ml 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 (bez mleka)* 80 ml (GLU PSZ) Ziemniaki gotowane puree 180 g (MLE) Szpinaż gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Krem z dyni i marchwi* (bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL)	Krem z dyni i marchwi* (bez mleka, bez soli) 400 ml (GLU PSZ, SEL) Grzanki pełnoziarniste () 20 g (GLU ŻYT.) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (RYB) Sos pietruszkowy (bez soli, bez mleka)* 80 ml (GLU PSZ) Ziemniaki gotowane (bez soli) 180 g Szpinaż 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 pełnoziarniste () 20 g (GLU ŻYT.) Ryba w cieście 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Szpinaż gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g	Krem z dyni i marchwi* (bez mleka) 300 ml (GLU PSZ, SEL) Grzanki pełnoziarniste () 20 g (GLU ŻYT.) Pieczeń z ryby mielonej (Miruna) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB) Sos pietruszkowy (bez mleka)* 80 ml (GLU PSZ) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Krem z dyni i marchwi* (bez mleka) 300 ml (GLU PSZ, SEL) Grzanki pełnoziarniste () 20 g (GLU ŻYT.) Kotlety gryczane z ciecierzycą 100 g (GLU PSZ) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml 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, bez mleka)* 80 ml Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g
	PD	Jabłko 150 g							
Kolacja	Chleb bezglutenowy 120 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twarożek 100 g (MLE) Schab gotowany 40 g Dżem 25 g 1 szt Banan 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) mielona Płat szynkowy - produkt wędzony parzony z dodatkiem wody 40 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR) Twarożek 100 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) Schab gotowany (bez soli) 40 g Twarożek 100 g (MLE) Dżem 25 g 1 szt Banan 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 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 ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszzonego 100 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml Cukier 5 g					
	PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt			Napój owsiany bez cukru 0,33l 1 szt (GLU OW, może zawierać: SOJ, ORZ.)				
	Wartość energetyczna: 2173.39 kcal; Białko ogółem: 102.56 g; Tłuszcz: 68.09 g; Kw. tł. nasy.: 24.91 g; Węglowodany ogółem: 303.15 g; W tym cukry: 91.86 g; Błonnik pok.: 28.83 g; Sól: 3.27 g;	Wartość energetyczna: 2351.25 kcal; Białko ogółem: 119.78 g; Tłuszcz: 66.98 g; Kw. tł. nasy.: 30.03 g; Węglowodany ogółem: 332.48 g; W tym cukry: 79.51 g; Błonnik pok.: 25.97 g; Sól: 7.98 g;	Wartość energetyczna: 2503.33 kcal; Białko ogółem: 129.60 g; Tłuszcz: 71.83 g; Kw. tł. nasy.: 29.87 g; Węglowodany ogółem: 352.60 g; W tym cukry: 98.29 g; Błonnik pok.: 26.70 g; Sól: 5.27 g;	Wartość energetyczna: 2325.64 kcal; Białko ogółem: 63.82 g; Tłuszcz: 71.14 g; Kw. tł. nasy.: 9.76 g; Węglowodany ogółem: 386.41 g; W tym cukry: 86.52 g; Błonnik pok.: 43.69 g; Sól: 7.87 g;	Wartość energetyczna: 1033.41 kcal; Białko ogółem: 38.12 g; Tłuszcz: 36.92 g; Kw. tł. nasy.: 3.08 g; Węglowodany ogółem: 145.86 g; W tym cukry: 38.48 g; Błonnik pok.: 19.14 g; Sól: 2.26 g;	Wartość energetyczna: 808.12 kcal; Białko ogółem: 36.43 g; Tłuszcz: 18.04 g; Kw. tł. nasy.: 1.81 g; Węglowodany ogółem: 134.43 g; W tym cukry: 32.66 g; Błonnik pok.: 19.87 g; Sól: 2.40 g;	Wartość energetyczna: 848.02 kcal; Białko ogółem: 36.43 g; Tłuszcz: 18.04 g; Kw. tł. nasy.: 1.81 g; Węglowodany ogółem: 144.41 g; W tym cukry: 42.64 g; Błonnik pok.: 19.87 g; Sól: 2.40 g;	Wartość energetyczna: 973.04 kcal; Białko ogółem: 22.08 g; Tłuszcz: 28.98 g; Kw. tł. nasy.: 2.43 g; Węglowodany ogółem: 165.73 g; W tym cukry: 43.28 g; Błonnik pok.: 22.30 g; Sól: 1.84 g;	Wartość energetyczna: 674.69 kcal; Białko ogółem: 35.65 g; Tłuszcz: 11.65 g; Kw. tł. nasy.: 1.02 g; Węglowodany ogółem: 115.31 g; W tym cukry: 42.09 g; Błonnik pok.: 18.21 g; Sól: 1.92 g;

		W-wa- WOL GL Bezglutenowa	W-wa- WOL Rozdrobniona/Mielona	W-wa- WOL Bezsolna	W-wa- WOL Wegańska	W-wa- WOL ŚCZP Podstawowa	W-wa- WOL ŚCZP Cukrzycowa	W-wa- WOL ŚCZP Bezmleczna	W-wa- WOL ŚCZP Wegetariańska	W-wa- WOL ŚCZP Bezglutenowa	
2026-03-07 sobota	Śniadanie	Kefir 2.0% 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 Sałatka zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) mielona Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Twarożek 90 g (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Filet z kurczaka gotowany (bez soli) 40 g Twaróg półtłusty 90 g (MLE) Pomidor 80 g Sałatka 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 Pasta z fasoli konserwowej z koncentratem pomidorowym 50 g Tofu 50 g (SOJ) Pomidor 80 g Sałatka zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g						
	II ŚN										
	Obiad	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (SEL) Gulasz wieprzowy z warzywami (bez glutenu) 200 g (SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (SEL) Mięso wieprzowe mielone w sosie w/ 120 g (GLU PSZ) Ziemniaki gotowane puree 180 g (MLE) Buraczki gotowane b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (SEL)	Selerowa z ziemniakami (bez mleka, bez soli)* 400 ml (SEL) Gulasz wieprzowy z warzywami (bez soli) 200 g (GLU PSZ, SEL) Kasza jęczmienna/sypko (bez soli) 180 g (GLU JECZ.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem (bez soli) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Grochowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, SEL) Curry dyniowo-ziemniaczane z ciecierzycą 200 g Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JECZ.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml						
	PD										
	Kolacja	Chleb bezglutenowy 120 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Paszтетsojowy z pomidorami 50 g (SOJ, GOR.) Schab gotowany 40 g Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 80 g (SEL) Sałatka zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) mielona Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ) Pasta z kurczaka i warzyw gotowanych 100 g (SEL) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Schab gotowany (bez soli) 40 g Pasta z kurczaka i warzyw gotowanych (bez soli) 100 g (SEL) Pomidor 80 g Sałatka 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 Hummus z ciecierzycy 50 g Paszтетsojowy z pomidorami 50 g (SOJ, GOR.) Pomidor 80 g Sałatka zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g						
PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Bułka maślana 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE)			Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt						
	Wartość energetyczna: 2314.72 kcal; Białko ogółem: 100.18 g; Tłuszcz: 94.78 g; Kw. tł. nasy.: 28.30 g; Węglowodany ogółem: 284.29 g; W tym cukry: 52.83 g; Błonnik pok.: 30.20 g; Sól: 3.15 g;	Wartość energetyczna: 2653.15 kcal; Białko ogółem: 132.91 g; Tłuszcz: 81.84 g; Kw. tł. nasy.: 33.17 g; Węglowodany ogółem: 362.88 g; W tym cukry: 63.96 g; Błonnik pok.: 25.48 g; Sól: 6.86 g;	Wartość energetyczna: 2346.39 kcal; Białko ogółem: 120.14 g; Tłuszcz: 79.24 g; Kw. tł. nasy.: 28.50 g; Węglowodany ogółem: 306.80 g; W tym cukry: 38.69 g; Błonnik pok.: 26.88 g; Sól: 3.94 g;	Wartość energetyczna: 2262.11 kcal; Białko ogółem: 69.50 g; Tłuszcz: 66.37 g; Kw. tł. nasy.: 9.77 g; Węglowodany ogółem: 379.42 g; W tym cukry: 52.51 g; Błonnik pok.: 46.81 g; Sól: 6.76 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
2026-03-08 niedziela	Śniadanie	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Schab gotowany 40 g Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) mielona Szyunkowa 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, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 90 g (<u>MLE</u>) 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 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb żytni razowy 20 g (<u>GLU ŻYT</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Tofu 50 g (<u>SOJ</u>) 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 Ciesław b/c 200 g (<u>JAJ, MLE, GOR</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Mięso drobiowe mielone w sosie 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, SEL</u>)	Solferino (bez soli)* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Udko gotowane 1szt. (bez soli) 210 g Sos ziołowy* (bez soli) 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki gotowane (bez soli) 180 g Brokuł gotowany (bez soli)* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Solferino (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kotlety sojowe 100 g (<u>SOJ</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka Ciesław (bez mleka) b/c 200 g (<u>JAJ, GOR</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml					
	PD									
	Kolacja	Chleb bezglutenowy 120 g (<u>SEZ, 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 Szyunkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki (bez soli) 100 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 1 szt Jabłko pieczone 150 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb żytni razowy 20 g (<u>GLU ŻYT</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Pasta warzywna* 100 g (<u>SEL</u>) Pasta z soczewicy czerwonej 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, JAJ, MLE</u>)			Wafle ryżowe 30 g					
	Wartość energetyczna: 2489.45 kcal; Białko ogółem: 129.76 g; Tłuszcz: 98.81 g; Kw. tł. nasy.: 35.08 g; Węglowodany ogółem: 287.24 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: 345.05 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: 298.71 g; W tym cukry: 53.68 g; Błonnik pok.: 23.03 g; Sól: 4.37 g;	Wartość energetyczna: 2247.10 kcal; Białko ogółem: 82.16 g; Tłuszcz: 54.94 g; Kw. tł. nasy.: 8.93 g; Węglowodany ogółem: 383.12 g; W tym cukry: 71.12 g; Błonnik pok.: 44.24 g; Sól: 6.37 g;						

	W-wa- WOL GL Bezglutenowa	W-wa- WOL Rozdrobniona/Mielona	W-wa- WOL Bezsolna	W-wa- WOL Wegańska	W-wa- WOL ŚCZP Podstawowa	W-wa- WOL ŚCZP Cukrzycowa	W-wa- WOL ŚCZP Bezmleczna	W-wa- WOL ŚCZP Wegetariańska	W-wa- WOL ŚCZP Bezglutenowa
Śniadanie	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE) Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Schab gotowany 40 g Twarożek z ziołami 90 g (MLE) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) mielona Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ) Twarożek 90 g (MLE) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Schab gotowany (bez soli) 40 g Twarożek z ziołami 90 g (MLE) Salata 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 Hummus z ciecierzycy 50 g Pasta z groszku zielonego b/ml 100 g Pomidor 80 g Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g					
II SN									
Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez glutenu, bez mleka) * 400 ml (SEL) Ryż na sypko 180 g Pulpet mięsno-warzywny* (wieprzowy) (bez glutenu) 100 g (JAJ, SEL) Sos majerankowy * (bez glutenu) 80 ml (SEL) Surówka z marchwi z olejem b/c () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (GLU PSZ, SEL) Mięso wieprzowe mielone w sosie w 120 g (GLU PSZ) Ziemniaki gotowane puree 180 g (MLE) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (GLU PSZ, SEL)	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka, bez soli) * 400 ml (GLU PSZ, SEL) Pierogi z serem - chłodzone 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE) Mus z jabłek prażonych z cynamonem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Banan 150 g	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (GLU PSZ, SEL) Ryż 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 (SOJ)	Rosół z makaronem * 300 ml (GLU PSZ, SEL) Naleśniki z serem 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE) Mus z jabłek prażonych z cynamonem 200 g Gruszka 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g	Rosół z makaronem pełnoziarnistym* 300 ml (GLU PSZ, SEL) Pulpet mięsno-warzywny* (wieprzowy) 100 g (GLU PSZ, JAJ, SEL) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Sos majerankowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL) Surówka z marchwi z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Rosół z makaronem * 300 ml (GLU PSZ, SEL) Pulpet mięsno-warzywny* (wieprzowy) 100 g (GLU PSZ, JAJ, MLE) Ryż na sypko 180 g Sos majerankowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL) Surówka z marchwi z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Naleśniki z serem 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE) Mus z jabłek prażonych z cynamonem 200 g Gruszka 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez glutenu, bez mleka) * 300 ml (SEL) Ryż na sypko 180 g Pulpet mięsno-warzywny* (wieprzowy) (bez glutenu) 100 g (JAJ, SEL) Sos majerankowy * (bez glutenu) 80 ml (SEL) Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g
PD					Banan 150 g	Jabłko 150 g		Banan 150 g	
Kolejka	Chleb bezglutenowy 120 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Schab gotowany 40 g Ser żółty 50 g (MLE) 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) Serek homo. naturalny 90 g (MLE) Mielony Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Serek homo. naturalny 90 g (MLE) 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 Tofu 50 g (SOJ) Pasztet sojowy z pomidorami 50 g (SOJ, GOR) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g					
PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt								
	Wartość energetyczna: 2242.09 kcal; Białko ogółem: 96.78 g; Tłuszcz: 84.93 g; Kw. tł. nasy.: 35.30 g; Węglowodany ogółem: 290.18 g; W tym cukry: 55.92 g; Błonnik pok.: 28.56 g; Sól: 5.12 g;	Wartość energetyczna: 2549.17 kcal; Białko ogółem: 125.05 g; Tłuszcz: 81.74 g; Kw. tł. nasy.: 31.53 g; Węglowodany ogółem: 342.83 g; W tym cukry: 69.90 g; Błonnik pok.: 20.48 g; Sól: 7.46 g;	Wartość energetyczna: 2720.20 kcal; Białko ogółem: 117.81 g; Tłuszcz: 55.09 g; Kw. tł. nasy.: 26.14 g; Węglowodany ogółem: 454.19 g; W tym cukry: 143.28 g; Błonnik pok.: 25.44 g; Sól: 3.95 g;	Wartość energetyczna: 2214.87 kcal; Białko ogółem: 59.70 g; Tłuszcz: 59.67 g; Kw. tł. nasy.: 9.29 g; Węglowodany ogółem: 382.88 g; W tym cukry: 105.94 g; Błonnik pok.: 29.63 g; Sól: 7.99 g;	Wartość energetyczna: 1334.36 kcal; Białko ogółem: 47.94 g; Tłuszcz: 24.23 g; Kw. tł. nasy.: 6.28 g; Węglowodany ogółem: 243.02 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: 126.71 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: 159.52 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: 252.39 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: 154.41 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	
2026-03-10 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) Filet z kurczaka gotowany 40 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Mielona Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy grubo rozdrobniony, parzony w osłonie 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 Salata 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 groszku zielonego b/ml 100 g Pasztet sojowy z pomidorami 50 g (SOJ, GOR.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g					
	II ŚN									
	Obiad	Jarzynowa z ziemniakami (bez glutenu, bez mleka)* 400 ml (SEL) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy (bez glutenu, bez mleka)* 80 ml Ziemniaki gotowane 180 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Mięso drobiowe mielone w sosie wł 120 g (GLU PSZ) Ziemniaki gotowane puree 180 g (MLE) Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml 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, bez mleka)* 80 ml (GLU PSZ) Ziemniaki gotowane (bez soli) 180 g Marchew gotowana z olejem (bez soli)* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Kotlet z fasoli i marchwi () 100 g (GLU PSZ) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy (bez mleka)* 80 ml (GLU PSZ) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c 100 g (SEL) Marchew gotowana z olejem* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g Jarzynowa z zacierką (bez mleka)* 300 ml (GLU PSZ, SEL)	Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy (bez mleka)* 80 ml (GLU PSZ) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka wielowarzywna 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 wielowarzywna z olejem b/c 200 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g Jarzynowa z zacierką (bez mleka)* 300 ml (GLU PSZ, SEL)	Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy (bez glutenu, bez mleka)* 80 ml Ziemniaki gotowane 180 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g Jarzynowa z ziemniakami (bez glutenu, bez mleka)* 300 ml (SEL)
	PD					Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem, sezamem i siemieniem 30 g 1 szt (GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ.)		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 Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 90 g (SOJ) Twarożek 90 g (MLE) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Schab gotowany (bez soli) 40 g Twaróg półtłusty 90 g (MLE) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 20 g (GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Hummus z ciecierzycy 50 g Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 100 g (SOJ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g						
PN	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Wafle ryżowe 20 g	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Biszkopty b/ml 30 g (GLU PSZ, 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: 2025.51 kcal; Białko ogółem: 93.26 g; Tłuszcz: 69.43 g; Kw. tł. nasy.: 24.02 g; Węglowodany ogółem: 272.21 g; W tym cukry: 43.82 g; Błonnik pok.: 26.34 g; Sól: 3.61 g;	Wartość energetyczna: 2623.79 kcal; Białko ogółem: 121.72 g; Tłuszcz: 92.58 g; Kw. tł. nasy.: 32.02 g; Węglowodany ogółem: 340.49 g; W tym cukry: 65.97 g; Błonnik pok.: 20.87 g; Sól: 6.86 g;	Wartość energetyczna: 2154.57 kcal; Białko ogółem: 124.15 g; Tłuszcz: 57.58 g; Kw. tł. nasy.: 27.53 g; Węglowodany ogółem: 304.22 g; W tym cukry: 61.13 g; Błonnik pok.: 24.88 g; Sól: 4.71 g;	Wartość energetyczna: 2386.86 kcal; Białko ogółem: 67.27 g; Tłuszcz: 88.54 g; Kw. tł. nasy.: 11.22 g; Węglowodany ogółem: 353.47 g; W tym cukry: 49.15 g; Błonnik pok.: 39.14 g; Sól: 8.69 g;	Wartość energetyczna: 720.22 kcal; Białko ogółem: 45.05 g; Tłuszcz: 17.02 g; Kw. tł. nasy.: 2.52 g; Węglowodany ogółem: 98.08 g; W tym cukry: 24.16 g; Błonnik pok.: 17.25 g; Sól: 2.49 g;	Wartość energetyczna: 683.68 kcal; Białko ogółem: 45.26 g; Tłuszcz: 17.75 g; Kw. tł. nasy.: 2.50 g; Węglowodany ogółem: 87.25 g; W tym cukry: 12.61 g; Błonnik pok.: 16.79 g; Sól: 2.74 g;	Wartość energetyczna: 646.19 kcal; Białko ogółem: 41.44 g; Tłuszcz: 7.89 g; Kw. tł. nasy.: 1.00 g; Węglowodany ogółem: 109.99 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: 131.63 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: 112.54 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	
2026-03-11 środa	Śniadanie	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE) Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Serek homo. naturalny 90 g (MLE) Pasta z groszku zielonego b/ml 100 g Jabłko 150 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Serek homo. naturalny 90 g (MLE) Mielona Szyunkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g 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 homo. naturalny 90 g (MLE) Schab gotowany (bez soli) 40 g Jabłko pieczone 150 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Płatki owsiane na napoju sojowym 300 ml (SOJ, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 20 g (GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Pasta z groszku zielonego b/ml 100 g Hummus z ciecierzycy 50 g Jabłko 150 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g					
	II SN									
	Obiad	Ziemiacczana *(bez glutenu, bez mleka) 400 ml (SEL) Pieczeń rzymska wieprzowa (bez glutenu) 100 g (JAJ.) Sos jarzynowy* (bez glutenu) 80 ml (SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemiacczana *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL) Mięso wieprzowe mielone w sosie w 120 g (GLU PSZ) Ziemniaki gotowane puree 180 g (MLE) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Ziemiacczana *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL)	Ziemiacczana *(bez mleka, bez soli) 400 ml (GLU PSZ, SEL) Pieczeń rzymska wieprzowa (bez soli) 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy* (bez soli) 80 ml (GLU PSZ, SEL) Kasza jęczmienna/sypko (bez soli) 180 g (GLU JECZ.) Cukinia pieczona z olejem (bez soli)* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemiacczana *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL) Kaszotto wegetariańskie z tofu * 300 g (SOJ, SEL, GLU JECZ.) 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	Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JECZ.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g Kapuśniak z kapusty kiszzonej * 300 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.)	Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JECZ.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Kapuśniak z kapusty kiszzonej * 300 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.)	Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JECZ.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g Ziemiacczana *(bez mleka) 300 ml (GLU PSZ, SEL)	Kaszotto wegetariańskie z tofu * 300 g (SOJ, SEL, GLU JECZ.) Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g Ziemiacczana *(bez mleka) 300 ml (GLU PSZ, SEL)	Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy* (bez glutenu) 80 ml (SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g Ziemiacczana *(bez glutenu, bez mleka) 300 ml (SEL)
	PD					Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.)	Ciasto drożdżowe b/c 50 g (GLU PSZ, JAJ.)	Wafle ryżowe 30 g	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.)	Wafle ryżowe 30 g
	Kolacja	Chleb bezglutenowy 120 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (RYB, SEL) Paszтетsojowy z pomidorami 50 g (SOJ, GOR.) Ogórek kiszony 80 g 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 Szyunkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną, 40 g (SOJ) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (RYB, SEL) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* (bez soli) 100 g (RYB, SEL) Dżem 25 g 1 szt Ogórek kiszony 80 g 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) Paszтетsojowy z pomidorami 50 g (SOJ, GOR.) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g					
PN	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt(MLE)			Napój owsiany bez cukru 0,33l 1 szt (GLU OW, może zawierać: SOJ, ORZ.)						
	Wartość energetyczna: 2235.24 kcal; Białko ogółem: 77.99 g; Tłuszcz: 80.02 g; Kw. tł. nasy.: 24.26 g; Węglowodany ogółem: 321.19 g; W tym cukry: 44.22 g; Błonnik pok.: 36.41 g; Sól: 5.30 g;	Wartość energetyczna: 2590.44 kcal; Białko ogółem: 124.50 g; Tłuszcz: 80.12 g; Kw. tł. nasy.: 30.27 g; Węglowodany ogółem: 356.73 g; W tym cukry: 44.38 g; Błonnik pok.: 21.16 g; Sól: 8.12 g;	Wartość energetyczna: 2448.17 kcal; Białko ogółem: 111.75 g; Tłuszcz: 67.23 g; Kw. tł. nasy.: 28.41 g; Węglowodany ogółem: 367.71 g; W tym cukry: 61.67 g; Błonnik pok.: 26.33 g; Sól: 5.61 g;	Wartość energetyczna: 2182.93 kcal; Białko ogółem: 63.43 g; Tłuszcz: 65.86 g; Kw. tł. nasy.: 9.80 g; Węglowodany ogółem: 360.78 g; W tym cukry: 56.88 g; Błonnik pok.: 41.36 g; Sól: 9.26 g;	Wartość energetyczna: 1099.23 kcal; Białko ogółem: 43.46 g; Tłuszcz: 34.46 g; Kw. tł. nasy.: 7.68 g; Węglowodany ogółem: 161.39 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: 150.12 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: 163.55 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: 166.76 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: 150.85 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	
2026-03-12 czwartek	Śniadanie	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE) Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Filet z kurczaka gotowany 40 g Twarożek 90 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 Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g 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 Pasta z soczewicy czerwonej 100 g Paprykarz warzywny 100 g (SEL) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g					
	II SN									
	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) Mięso wieprzowe mielone w sosie w/ 120 g (GLU PSZ) Ziemniaki gotowane puree 180 g (MLE) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Szpinakowa z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL)	Szpinakowa z ziemniakami *(bez mleka, bez soli) 400 ml (GLU PSZ, SEL) 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* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL) Spaghetti wegetariańskie z soczewicą 300 g (GLUPSZ) 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 lop* 200 g (GLU PSZ, SEL) Makaron pełnoziarnisty 180 g (GLU PSZ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Surówka z rzodkwi białej i jabłka 100 g (MLE) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g Szpinakowa z ziemniakami * 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL)	Sos boloński z mięsa wieprz lop* 200 g (GLU PSZ, SEL) Makaron 180 g (GLU PSZ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g Szpinakowa z ziemniakami *(bez mleka) 300 ml (GLU PSZ, SEL)	Sos boloński z mięsa wieprz lop* 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)	Spaghetti wegetariańskie z soczewicą 300 g (GLUPSZ) 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) Paszтет 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 z ciecierzycy 50 g 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 jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.)			Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt					
	Wartość energetyczna: 2259.82 kcal; Białko ogółem: 107.28 g; Tłuszcz: 81.87 g; Kw. tł. nasy.: 37.55 g; Węglowodany ogółem: 287.60 g; W tym cukry: 43.19 g; Błonnik pok.: 27.45 g; Sól: 3.56 g;	Wartość energetyczna: 2619.39 kcal; Białko ogółem: 129.24 g; Tłuszcz: 85.12 g; Kw. tł. nasy.: 32.86 g; Węglowodany ogółem: 344.00 g; W tym cukry: 40.83 g; Błonnik pok.: 19.31 g; Sól: 8.59 g;	Wartość energetyczna: 2379.33 kcal; Białko ogółem: 128.42 g; Tłuszcz: 60.86 g; Kw. tł. nasy.: 29.07 g; Węglowodany ogółem: 339.28 g; W tym cukry: 37.94 g; Błonnik pok.: 16.93 g; Sól: 4.28 g;	Wartość energetyczna: 2342.36 kcal; Białko ogółem: 84.86 g; Tłuszcz: 51.98 g; Kw. tł. nasy.: 8.85 g; Węglowodany ogółem: 407.42 g; W tym cukry: 46.26 g; Błonnik pok.: 42.17 g; Sól: 6.48 g;	Wartość energetyczna: 939.38 kcal; Białko ogółem: 37.31 g; Tłuszcz: 21.11 g; Kw. tł. nasy.: 5.35 g; Węglowodany ogółem: 155.73 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: 121.76 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: 150.85 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: 148.44 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: 117.80 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	
2026-03-13 piątek	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>) Twarożek 100 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 1 szt 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, 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 1 szt 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>) Twarożek 100 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 1 szt Schab gotowany (bez soli) 40 g Banan 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Kasza manna na napoju sojowym 300 ml (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g 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>) 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	Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Pulpet rybny (Miruna) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, 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, SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL, GLU JECZ.</u>)	Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka, bez soli)* 400 ml (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (<u>RYB.</u>) Sos pomidorowy (bez soli) 80 ml (<u>GLU PSZ</u>) Ziemniaki gotowane (bez soli) 180 g Warzywa po grecku* (bez soli) 200 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Kotlety sojowe 100 g (<u>SOJ</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, 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 pieczona (Miruna) 100 g (<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, SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)* 300 ml (<u>SEL, 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, GLU JECZ.</u>)	Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)* 300 ml (<u>SEL, 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, 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>)	
Kolejacja	Chleb bezglutenowy 120 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g (<u>JAJ, MLE</u>) Filet z kurczaka 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 parzony z dodatną wodą 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR</u>) Pasta z jaj 100 g (<u>JAJ, MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Filet z indyka gotowany (bez soli) 40 g Pasta z jaj z koperkiem -dieta (bez soli) 100 g (<u>JAJ, 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, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Pasta z groszku zielonego b/ml 100 g Pasztet sojowy z pomidorami 50 g (<u>SOJ, GOR</u>) 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>)			Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt						
	Wartość energetyczna: 2161.80 kcal; Białko ogółem: 105.26 g; Tłuszcz: 80.64 g; Kw. tł. nasy.: 29.22 g; Węglowodany ogółem: 266.89 g; W tym cukry: 56.60 g; Błonnik pok.: 23.25 g; Sól: 4.29 g;	Wartość energetyczna: 2519.52 kcal; Białko ogółem: 123.89 g; Tłuszcz: 74.03 g; Kw. tł. nasy.: 34.20 g; Węglowodany ogółem: 355.91 g; W tym cukry: 70.37 g; Błonnik pok.: 22.63 g; Sól: 8.04 g;	Wartość energetyczna: 2462.03 kcal; Białko ogółem: 128.60 g; Tłuszcz: 69.92 g; Kw. tł. nasy.: 32.71 g; Węglowodany ogółem: 346.85 g; W tym cukry: 96.24 g; Błonnik pok.: 24.16 g; Sól: 4.96 g;	Wartość energetyczna: 2081.94 kcal; Białko ogółem: 73.32 g; Tłuszcz: 66.78 g; Kw. tł. nasy.: 9.40 g; Węglowodany ogółem: 328.92 g; W tym cukry: 38.69 g; Błonnik pok.: 45.93 g; Sól: 8.53 g;	Wartość energetyczna: 817.23 kcal; Białko ogółem: 40.11 g; Tłuszcz: 18.19 g; Kw. tł. nasy.: 3.42 g; Węglowodany ogółem: 129.21 g; W tym cukry: 44.92 g; Błonnik pok.: 12.24 g; Sól: 2.55 g;	Wartość energetyczna: 765.34 kcal; Białko ogółem: 40.14 g; Tłuszcz: 21.17 g; Kw. tł. nasy.: 3.63 g; Węglowodany ogółem: 109.09 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: 107.97 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: 185.61 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: 122.47 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
2026-03-14 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 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) Ryż na sypko 180 g Surówka z marchwi z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Mięso drobiowe mielone w sosie wtl 120 g (GLU PSZ) Ziemniaki gotowane puree 180 g (MLE) Buraczki gotowane b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL)	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka, bez soli)* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Potrawka drobiowa z warzywami (bez soli)* 200 g (GLU PSZ, SEL) Ryż na sypko (bez soli) 180 g Buraczki gotowane b/c (bez soli) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Ryż na sypko 200 g Gulasz sojowy z warzywami * 200 g (SOJ, SEL) Surówka z marchwi z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml				
	PD								
Kolacja	Chleb bezglutenowy 120 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z groszku zielonego b/ml 100 g Filet z kurczaka gotowany 40 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) mielona Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Twaróg półtłusty 90 g (MLE) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twaróg półtłusty 90 g (MLE) Dżem 25 g 1 szt Brzoskwinie w syropie 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytni razowy 20 g (GLU 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 0,2L-100% tłoczony 1 szt	Bułka masłana 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE)							
	Wartość energetyczna: 2126.59 kcal; Białko ogółem: 79.22 g; Tłuszcz: 82.47 g; Kw. tł. nasy.: 33.49 g; Węglowodany ogółem: 285.94 g; W tym cukry: 38.52 g; Błonnik pok.: 31.31 g; Sól: 7.47 g;	Wartość energetyczna: 2602.28 kcal; Białko ogółem: 128.15 g; Tłuszcz: 75.74 g; Kw. tł. nasy.: 32.74 g; Węglowodany ogółem: 364.98 g; W tym cukry: 60.47 g; Błonnik pok.: 20.24 g; Sól: 8.46 g;	Wartość energetyczna: 2137.26 kcal; Białko ogółem: 93.23 g; Tłuszcz: 49.27 g; Kw. tł. nasy.: 23.16 g; Węglowodany ogółem: 346.08 g; W tym cukry: 56.23 g; Błonnik pok.: 20.67 g; Sól: 5.13 g;	Wartość energetyczna: 2416.67 kcal; Białko ogółem: 88.08 g; Tłuszcz: 57.94 g; Kw. tł. nasy.: 10.79 g; Węglowodany ogółem: 397.47 g; W tym cukry: 52.60 g; Błonnik pok.: 39.20 g; Sól: 8.30 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
2026-03-15 niedziela	Śniadanie	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE) Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Hummus z ciecierzycy 100 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) mielona Płat szynkowy - produkt wędzony wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.) Pasta z jaj 100 g (JAJ, MLE) Kakao z mlekiem b/c 300 ml (MLE) Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Schab gotowany (bez soli) 40 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 20 g (GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Hummus z ciecierzycy 50 g Pasta z groszku zielonego b/ml 100 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Kakao z napojem sojowym b/c 300 ml (SOJ.) Cukier 5 g				
	II SN								
	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 w 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 homo. naturalny 90 g (MLE) Filet z kurczaka gotowany 40 g Banan 150 g Mix salat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Serek homo. naturalny 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 homo. naturalny 90 g (MLE) Dżem 25 g 1 szt Banan 150 g Mix salat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 20 g (GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Pasta z soczewicy czerwonej 100 g Tofu 50 g (SOJ.) Banan 150 g Mix salat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g				
2026-03-15 niedziela	PN	Chleb bezglutenowy 50 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Ser żółty 30 g (MLE) Salata zielona 10 g	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.)		Wafle ryżowe 30 g				
		Wartość energetyczna: 2434.04 kcal; Białko ogółem: 97.01 g; Tłuszcz: 96.86 g; Kw. tł. nasy.: 31.84 g; Węglowodany ogółem: 309.85 g; W tym cukry: 53.37 g; Błonnik pok.: 29.74 g; Sól: 3.02 g;	Wartość energetyczna: 2863.99 kcal; Białko ogółem: 131.37 g; Tłuszcz: 101.20 g; Kw. tł. nasy.: 37.36 g; Węglowodany ogółem: 368.78 g; W tym cukry: 73.43 g; Błonnik pok.: 21.51 g; Sól: 7.14 g;	Wartość energetyczna: 2282.79 kcal; Białko ogółem: 95.47 g; Tłuszcz: 71.27 g; Kw. tł. nasy.: 26.25 g; Węglowodany ogółem: 333.36 g; W tym cukry: 68.23 g; Błonnik pok.: 25.77 g; Sól: 4.39 g;	Wartość energetyczna: 2446.29 kcal; Białko ogółem: 78.76 g; Tłuszcz: 78.04 g; Kw. tł. nasy.: 11.27 g; Węglowodany ogółem: 377.97 g; W tym cukry: 61.84 g; Błonnik pok.: 40.54 g; Sól: 6.43 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,
Sód - Sód,
Sól - Sól,
Potas - Potas,
Kw. tł. nasy. - Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem,
Błonnik pok. - Błonnik pokarmowy,
Ener z B. - % energii z białka,
Ener. z T. - % energii z tłuszczu,
Ener z W. - % energii z węglowodanów,
W tym cukry - w tym cukry,
WW - WW,