

	W-wa- WOL 1 Podstawowa	W-wa- WOL 2 Łatwostrawna	W-wa- WOL 3 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	W-wa- WOL 4 Łatwostrawna z ogr. subst. pobudz. wyd. soku żołądkowego	W-wa- WOL 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- WOL 9 Bogatobiałkowa	W-wa- WOL 10 Niskobiałkowa	W-wa- WOL ML Bezmleczna	W-wa- WOL WE Wegetariańska
2026-03-16 poniedziałek	Śniadanie	Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 20 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Szyńska z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonie niejadanej 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szyńska z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonie niejadanej 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Serek homo. naturalny 90 g (<u>MLE</u>) Pomidor b/śkórki 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szyńska z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonie niejadanej 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Serek homo. naturalny 90 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Kefir 2.0% t 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Szyńska z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonie niejadanej 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Dżem 25 g 2 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	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>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% t 10 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Filet z kurczaka gotowany 40 g Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pasztet sojowy z pomidorami 50 g (<u>SOJ, GOR.</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	
	II-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>) Szyńska z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szyńska z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 30 g			
	Obiad	Fasolowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kluski leniwe z serem 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, ORZ, GOR, SEZ.</u>) Sos jogurtowy naturalny 80 g (<u>MLE</u>) Pomarańcza 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Dyniowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kluski leniwe z serem 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, ORZ, GOR, SEZ.</u>) Sos jogurtowy naturalny 80 g (<u>MLE</u>) Banan 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Dyniowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kluski leniwe z serem 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, ORZ, GOR, SEZ.</u>) Klopsik drobiowy z udźca 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Fasolowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kluski leniwe z serem 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, ORZ, GOR, SEZ.</u>) Klopsik drobiowy z udźca 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Dyniowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kluski leniwe z serem 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, ORZ, GOR, SEZ.</u>) Klopsik drobiowy z udźca 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Dyniowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kluski leniwe z serem 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, ORZ, GOR, SEZ.</u>) Klopsik drobiowy z udźca 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Dyniowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kluski leniwe z serem 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, ORZ, GOR, SEZ.</u>) Klopsik drobiowy z udźca 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Fasolowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kluski leniwe z serem 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, ORZ, GOR, SEZ.</u>) Klopsik drobiowy z udźca 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Kefir 2.0% t 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szyńska dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g	Kefir 2.0% t 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>) Szyńska Extra- wędzonka wędzona, wędzona z wodą dodaną 40 g (<u>SOJ</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szyńska Extra- wędzonka wędzona, wędzona z wodą dodaną 40 g (<u>SOJ</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g (<u>MLE</u>) Pomidor b/śkórki 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szyńska Extra- wędzonka wędzona, wędzona z wodą dodaną 40 g (<u>SOJ</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g (<u>MLE</u>) Pomidor b/śkórki 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szyńska Extra- wędzonka wędzona, wędzona z wodą dodaną 40 g (<u>SOJ</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szyńska Extra- wędzonka wędzona, wędzona z wodą dodaną 40 g (<u>SOJ</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szyńska Extra- wędzonka wędzona, wędzona z wodą dodaną 40 g (<u>SOJ</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szyńska Extra- wędzonka wędzona, wędzona z wodą dodaną 40 g (<u>SOJ</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 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>) Szyńska Extra- wędzonka wędzona, wędzona z wodą dodaną 40 g (<u>SOJ</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g
	PN	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt		Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% t 5 g Ser żółty 30 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 10 g	Chleb żytni razowy 70 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% t 5 g Ser żółty 30 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 10 g		Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt		
	Wartość energetyczna: 2481.26 kcal; Białko ogółem: 107.14 g; Tłuszcz: 70.55 g; Kw. tł. nasy.: 33.95 g; Węglowodany ogółem: 370.71 g; W tym cukry: 87.50 g; Błonnik pok.: 23.71 g; Sol: 12.70 g;	Wartość energetyczna: 2494.40 kcal; Białko ogółem: 103.97 g; Tłuszcz: 65.47 g; Kw. tł. nasy.: 32.71 g; Węglowodany ogółem: 388.32 g; W tym cukry: 107.34 g; Błonnik pok.: 19.30 g; Sol: 10.51 g;	Wartość energetyczna: 2527.00 kcal; Białko ogółem: 113.35 g; Tłuszcz: 63.09 g; Kw. tł. nasy.: 32.21 g; Węglowodany ogółem: 388.31 g; W tym cukry: 108.45 g; Błonnik pok.: 17.58 g; Sol: 9.62 g;	Wartość energetyczna: 2671.61 kcal; Białko ogółem: 134.31 g; Tłuszcz: 77.68 g; Kw. tł. nasy.: 28.55 g; Węglowodany ogółem: 374.94 g; W tym cukry: 46.95 g; Błonnik pok.: 22.82 g; Sol: 7.87 g;	Wartość energetyczna: 2653.84 kcal; Białko ogółem: 129.48 g; Tłuszcz: 95.18 g; Kw. tł. nasy.: 38.72 g; Węglowodany ogółem: 331.11 g; W tym cukry: 21.45 g; Błonnik pok.: 27.91 g; Sol: 14.82 g;	Wartość energetyczna: 2766.60 kcal; Białko ogółem: 119.15 g; Tłuszcz: 73.63 g; Kw. tł. nasy.: 24.97 g; Węglowodany ogółem: 423.20 g; W tym cukry: 107.37 g; Błonnik pok.: 20.95 g; Sol: 12.03 g;	Wartość energetyczna: 1993.53 kcal; Białko ogółem: 58.77 g; Tłuszcz: 48.96 g; Kw. tł. nasy.: 24.97 g; Węglowodany ogółem: 344.48 g; W tym cukry: 107.42 g; Błonnik pok.: 16.91 g; Sol: 7.93 g;	Wartość energetyczna: 2140.97 kcal; Białko ogółem: 108.31 g; Tłuszcz: 57.34 g; Kw. tł. nasy.: 12.75 g; Węglowodany ogółem: 318.35 g; W tym cukry: 32.51 g; Błonnik pok.: 29.10 g; Sol: 10.25 g;	Wartość energetyczna: 2673.08 kcal; Białko ogółem: 105.01 g; Tłuszcz: 91.09 g; Kw. tł. nasy.: 42.07 g; Węglowodany ogółem: 376.08 g; W tym cukry: 87.03 g; Błonnik pok.: 25.11 g; Sol: 11.95 g;

		W-wa- WOL 1 Podstawowa	W-wa- WOL 2 Łatwostrawna	W-wa- WOL 3 Łatwostrawna z ogr.łuszczu	W-wa- WOL 4 Łatwostrawna z ogr.subst.pobudz.wydz.soku 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
2026-03-17 wtorek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 20 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 40 g Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 40 g Serek homo. naturalny 90 g (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, PSZ</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 40 g Serek homo. naturalny 90 g (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, PSZ</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 40 g Serek homo. naturalny 90 g (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 40 g Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 40 g Serek homo. naturalny 90 g (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g Dżem 25 g 1 szt Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Kasza jaglana na napoju sojowym 300 ml (<u>SOJ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 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 Dżem 25 g 1 szt Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 20 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Hummus z ciecierzycy 50 g Serek homo. naturalny 90 g (<u>MLE</u>) Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g
	I / ŚN				Biskopity b/mł 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Schab gotowany 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Schab gotowany 30 g			
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Hache wieprzowo-warzywne* 200 g (<u>SEL.</u>) Ryż na sypko 180 g Surowka z kapusty białej z olejem b/c 100 g Buraczki gotowane b/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml		Brokółowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Hache wieprzowo-warzywne* 200 g (<u>SEL.</u>) Ryż na sypko 180 g Buraczki gotowane b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml		Ogórkowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Hache wieprzowo-warzywne* 200 g (<u>SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Surowka z kapusty białej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Brokółowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Hache wieprzowo-warzywne* 200 g (<u>SEL.</u>) Ryż na sypko 180 g Buraczki gotowane b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Brokółowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kopytka ziemniaczane* 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Brokółowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Hache wieprzowo-warzywne* 200 g (<u>SEL.</u>) Ryż na sypko 180 g Buraczki gotowane b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ogórkowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Risotto wegetariańskie* 300 g (<u>SEL.</u>) Sos meksykański z fasolą 80 g (<u>GLU PSZ</u>) Buraczki gotowane b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD				Budyń o smaku waniliowym b/c 200 ml (<u>MLE</u>)	Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ.</u>)	Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (<u>MLE</u>)			
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 20 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Twarożek 90 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Twarożek 90 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor b/iskórki 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Twarożek 90 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor b/iskórki 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Twarożek 90 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Twarożek 90 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Twarożek 90 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Twarożek 90 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Pasta z groszku zielonego b/mł 100 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Twarożek 90 g (<u>MLE</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata zielona 10 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>) Twarożek 90 g (<u>MLE</u>) Pasta z groszku zielonego b/mł 100 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g
	PN		Chalka 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)			Chleb żytni razowy 70 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata zielona 10 g	Chalka 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata zielona 10 g	Chalka 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 2526,81 kcal; Białko ogółem: 110,94 g; Tłuszcz: 87,80 g; Kw. tł. nasy.: 39,70 g; Węglowodany ogółem: 340,71 g; W tym cukry: 69,31 g; Błonnik pok.: 24,31 g; Sól: 9,15 g;	Wartość energetyczna: 2438,61 kcal; Białko ogółem: 114,16 g; Tłuszcz: 71,24 g; Kw. tł. nasy.: 29,45 g; Węglowodany ogółem: 351,58 g; W tym cukry: 72,46 g; Błonnik pok.: 23,95 g; Sól: 6,84 g;	Wartość energetyczna: 2459,96 kcal; Białko ogółem: 117,22 g; Tłuszcz: 71,46 g; Kw. tł. nasy.: 29,41 g; Węglowodany ogółem: 351,32 g; W tym cukry: 73,68 g; Błonnik pok.: 22,27 g; Sól: 6,11 g;	Wartość energetyczna: 2652,27 kcal; Białko ogółem: 124,40 g; Tłuszcz: 76,74 g; Kw. tł. nasy.: 31,67 g; Węglowodany ogółem: 378,00 g; W tym cukry: 74,60 g; Błonnik pok.: 17,54 g; Sól: 6,32 g;	Wartość energetyczna: 2630,44 kcal; Białko ogółem: 131,50 g; Tłuszcz: 104,37 g; Kw. tł. nasy.: 45,77 g; Węglowodany ogółem: 296,00 g; W tym cukry: 29,91 g; Błonnik pok.: 22,07 g; Sól: 13,96 g;	Wartość energetyczna: 2663,46 kcal; Białko ogółem: 134,21 g; Tłuszcz: 81,93 g; Kw. tł. nasy.: 35,49 g; Węglowodany ogółem: 415,98 g; W tym cukry: 97,49 g; Błonnik pok.: 25,64 g; Sól: 7,98 g;	Wartość energetyczna: 2198,88 kcal; Białko ogółem: 58,66 g; Tłuszcz: 49,36 g; Kw. tł. nasy.: 24,18 g; Węglowodany ogółem: 393,20 g; W tym cukry: 82,83 g; Błonnik pok.: 20,21 g; Sól: 4,97 g;	Wartość energetyczna: 2422,28 kcal; Białko ogółem: 104,26 g; Tłuszcz: 72,79 g; Kw. tł. nasy.: 13,95 g; Węglowodany ogółem: 362,17 g; W tym cukry: 54,42 g; Błonnik pok.: 35,01 g; Sól: 8,50 g;	Wartość energetyczna: 2382,14 kcal; Białko ogółem: 83,85 g; Tłuszcz: 68,84 g; Kw. tł. nasy.: 26,45 g; Węglowodany ogółem: 376,11 g; W tym cukry: 76,24 g; Błonnik pok.: 33,37 g; Sól: 7,29 g;

		W-wa- WOL 1 Podstawowa	W-wa- WOL 2 Łatwostrawna	W-wa- WOL 3 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	W-wa- WOL 4 Łatwostrawna z ogr. subst. pobudz. wydźz. soku żołądkowego	W-wa- WOL 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- WOL 9 Bogatobiałkowa	W-wa- WOL 10 Niskobiałkowa	W-wa- WOL ML Bezmleczna	W-wa- WOL WE Wegetariańska
2026-03-18 środa	Śniadania	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE .) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 20 g (GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE .) Kiełbasa Zielenogórska-wp, grubo rozdrobniona, wędzona, parzona w osłonce niejadalnej 40 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.) Serek zmiasty naturalny 90 g (MLE .) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE .) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ .) Masło extra 82% 15 g (MLE .) Kiełbasa Zielenogórska-wp, grubo rozdrobniona, wędzona, parzona w osłonce niejadalnej 40 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.) Serek zmiasty naturalny 90 g (MLE .) Pomidor biskorki 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, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE .) Kiełbasa Zielenogórska-wp, grubo rozdrobniona, wędzona, parzona w osłonce niejadalnej 40 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.) Serek zmiasty naturalny 90 g (MLE .) Pomidor biskorki 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE .) Chleb żytni razowy 100 g (GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE .) Kiełbasa Zielenogórska-wp, grubo rozdrobniona, wędzona, parzona w osłonce niejadalnej 40 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.) Serek zmiasty naturalny 90 g (MLE .) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE .) Chleb żytni razowy 100 g (GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE .) Kiełbasa Zielenogórska-wp, grubo rozdrobniona, wędzona, parzona w osłonce niejadalnej 40 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.) Serek zmiasty naturalny 90 g (MLE .) 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 .) Kiełbasa Zielenogórska-wp, grubo rozdrobniona, wędzona, parzona w osłonce niejadalnej 40 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.) Serek zmiasty naturalny 90 g (MLE .) 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 .) Kiełbasa Zielenogórska-wp, grubo rozdrobniona, wędzona, parzona w osłonce niejadalnej 30 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.) Dżem 25 g 2 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Kasza kukurydziana na napoju sojowym 300 ml (SOJ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ .) Masło extra 82% 15 g (MLE .) Kiełbasa Zielenogórska-wp, grubo rozdrobniona, wędzona, parzona w osłonce niejadalnej 30 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Schab gotowany 40 g Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE .) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 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 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	Pieczarkaowa z makaronem* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, SOJ.) Kotlet pożarski-drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Ziemniaki gotowane 180 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Surowka z marchwi z olejem b/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki gotowane 180 g Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki gotowane 180 g Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z makaronem pełnoziarnistym (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki gotowane 180 g Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z makaronem pełnoziarnistym (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki gotowane 180 g Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki gotowane 180 g Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Pulpet drobiowy 50 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki gotowane 180 g Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy (bez mleka)* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki gotowane 180 g Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pieczarkaowa z makaronem* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, SOJ.) Kotlety z ciecierzycy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Ziemniaki gotowane 180 g Surowka 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 (GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE .) Szynekowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (MLE .)				
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 20 g (GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE .) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (RYB, SEL.) Pierś delikatna z kurnej polki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Ogórek kiszony 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ .) Masło extra 82% 15 g (MLE .) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (RYB, SEL.) Pierś delikatna z kurnej polki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Banan 150 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ .) Masło extra 82% 15 g (MLE .) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (RYB, SEL.) Pierś delikatna z kurnej polki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Banan 150 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ .) Masło extra 82% 15 g (MLE .) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (RYB, SEL.) Pierś delikatna z kurnej polki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Ogórek kiszony 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb żytni razowy 100 g (GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE .) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (RYB, SEL.) Pierś delikatna z kurnej polki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Ogórek kiszony 80 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 .) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (RYB, SEL.) Pierś delikatna z kurnej polki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Banan 150 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ .) Masło extra 82% 15 g (MLE .) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 50 g (RYB, SEL.) Dżem 25 g 1 szt Banan 150 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ .) Masło extra 82% 15 g (MLE .) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (RYB, SEL.) Filet z kurczaka gotowany 40 g Ogórek kiszony 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 20 g (GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE .) Pasztet sojowy z pomidorami 100 g (SOJ, GOR.) Ser żółty 50 g (MLE .) Ogórek kiszony 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g
	PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt				Chleb żytni razowy 70 g (GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Hummus 50 g (SEZ.) Sałata zielona 10 g	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt			
		Wartość energetyczna: 2313.74 kcal; Białko ogółem: 98.64 g; Tłuszcz: 73.11 g; Kw. tł. nasy.: 27.89 g; Węglowodany ogółem: 333.65 g; W tym cukry: 60.26 g; Błonnik pok.: 26.86 g; Sol: 9.96 g;	Wartość energetyczna: 2220.92 kcal; Białko ogółem: 99.00 g; Tłuszcz: 54.57 g; Kw. tł. nasy.: 26.55 g; Węglowodany ogółem: 333.05 g; W tym cukry: 84.64 g; Błonnik pok.: 24.89 g; Sol: 7.92 g;	Wartość energetyczna: 2274.90 kcal; Białko ogółem: 99.12 g; Tłuszcz: 59.39 g; Kw. tł. nasy.: 26.80 g; Węglowodany ogółem: 353.05 g; W tym cukry: 91.01 g; Błonnik pok.: 24.93 g; Sol: 7.26 g;	Wartość energetyczna: 2298.03 kcal; Białko ogółem: 99.24 g; Tłuszcz: 61.41 g; Kw. tł. nasy.: 26.83 g; Węglowodany ogółem: 353.08 g; W tym cukry: 73.96 g; Błonnik pok.: 23.71 g; Sol: 7.26 g;	Wartość energetyczna: 2471.11 kcal; Białko ogółem: 106.60 g; Tłuszcz: 90.73 g; Kw. tł. nasy.: 33.52 g; Węglowodany ogółem: 399.95 g; W tym cukry: 107.32 g; Błonnik pok.: 19.76 g; Sol: 14.85 g;	Wartość energetyczna: 2579.32 kcal; Białko ogółem: 116.43 g; Tłuszcz: 67.94 g; Kw. tł. nasy.: 33.34 g; Węglowodany ogółem: 399.95 g; W tym cukry: 99.17 g; Błonnik pok.: 26.99 g; Sol: 9.05 g;	Wartość energetyczna: 1824.89 kcal; Białko ogółem: 53.92 g; Tłuszcz: 38.37 g; Kw. tł. nasy.: 18.83 g; Węglowodany ogółem: 335.44 g; W tym cukry: 99.17 g; Błonnik pok.: 23.05 g; Sol: 5.51 g;	Wartość energetyczna: 2057.70 kcal; Białko ogółem: 103.96 g; Tłuszcz: 51.79 g; Kw. tł. nasy.: 11.84 g; Węglowodany ogółem: 312.61 g; W tym cukry: 50.85 g; Błonnik pok.: 27.13 g; Sol: 7.59 g;	Wartość energetyczna: 2552.98 kcal; Białko ogółem: 84.28 g; Tłuszcz: 111.37 g; Kw. tł. nasy.: 38.75 g; Węglowodany ogółem: 319.59 g; W tym cukry: 60.00 g; Błonnik pok.: 34.03 g; Sol: 10.16 g;

	W-wa- WOL 1 Podstawowa	W-wa- WOL 2 Łatwostrawna	W-wa- WOL 3 Łatwostrawna z ogr.tłuszczu	W-wa- WOL 4 Łatwostrawna z ogr.subst.pobudz.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
2026-03-19 czwartek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU,OW.</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>) Ser topiony 50 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU,OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 90 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor b/śkórki 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU,OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 90 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 90 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU,OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 90 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 2 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 2 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Płatki owsiane na napoju sojowym 300 ml (<u>SOJ, GLU,OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 2 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU,OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 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 topiony 50 g (<u>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
	II ŚN			Biszkopty b/mł 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wiewprzowa, wędzona z wodą dodaną 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g			
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Fasolka po bretońsku 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Sałatka szwedzka z olejem b/c 100 g (<u>GOR.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasztolito jęczmienne z mięsem wiewprzowym i warzywami* 300 g (<u>SEL, GLU, JECZ.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasztolito jęczmienne z mięsem wiewprzowym i warzywami* 300 g (<u>SEL, GLU, JECZ.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Sałatka szwedzka z olejem b/c 200 g (<u>GOR.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasztolito jęczmienne z mięsem wiewprzowym i warzywami* 300 g (<u>SEL, GLU, JECZ.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Cukinia pieczona z olejem b/c 200 g (<u>GOR.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasztolito jęczmienne z mięsem wiewprzowym i warzywami* 300 g (<u>SEL, GLU, JECZ.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Pyzy ziemniaczane* 300 g Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia pieczona z olejem b/c 200 g (<u>GOR.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasztolito jęczmienne z mięsem wiewprzowym i warzywami* 300 g (<u>SEL, GLU, JECZ.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Sałatka szwedzka z olejem b/c 200 g (<u>GOR.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Fasolka po bretońsku 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Sałatka szwedzka z olejem b/c 200 g (<u>GOR.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)			
	Kolejka	Makaron z kurczakiem i szpinakiem-dieta 300 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Makaron z kurczakiem i szpinakiem-dieta 300 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Makaron z kurczakiem i szpinakiem-dieta 300 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Makaron pełnoziarnisty z kurczakiem i szpinakiem-dieta 300 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Makaron z kurczakiem i szpinakiem-dieta 300 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Piers gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadłalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałatka jarzynowa* dieta 50 g (<u>MLE, SEL.</u>) Miód (25g) 1 szt 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>) Piers gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadłalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałatka jarzynowa z 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 żytni razowy 20 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Tofu 50 g (<u>SOJ.</u>) Pasta z soczewicy czerwonej 100 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
PN	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<u>MLE.</u>)	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	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	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	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<u>MLE.</u>)	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<u>MLE.</u>)	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<u>MLE.</u>)	
	Wartość energetyczna: 2323.13 kcal; Białko ogółem: 93.44 g; Tłuszcz: 77.96 g; Kw. tł. nasy.: 29.33 g; Węglowodany ogółem: 331.52 g; W tym cukry: 54.68 g; Błonnik pok.: 32.59 g; Sol: 9.11 g;	Wartość energetyczna: 2169.45 kcal; Białko ogółem: 101.68 g; Tłuszcz: 66.00 g; Kw. tł. nasy.: 19.57 g; Węglowodany ogółem: 307.86 g; W tym cukry: 55.52 g; Błonnik pok.: 26.19 g; Sol: 5.03 g;	Wartość energetyczna: 2118.80 kcal; Białko ogółem: 97.65 g; Tłuszcz: 63.60 g; Kw. tł. nasy.: 17.65 g; Węglowodany ogółem: 306.16 g; W tym cukry: 71.01 g; Błonnik pok.: 25.91 g; Sol: 4.60 g;	Wartość energetyczna: 2230.63 kcal; Białko ogółem: 103.75 g; Tłuszcz: 68.66 g; Kw. tł. nasy.: 20.08 g; Węglowodany ogółem: 313.66 g; W tym cukry: 53.86 g; Błonnik pok.: 21.52 g; Sol: 4.75 g;	Wartość energetyczna: 2381.65 kcal; Białko ogółem: 114.58 g; Tłuszcz: 77.51 g; Kw. tł. nasy.: 24.70 g; Węglowodany ogółem: 310.92 g; W tym cukry: 33.35 g; Błonnik pok.: 25.49 g; Sol: 13.09 g;	Wartość energetyczna: 2631.61 kcal; Białko ogółem: 120.23 g; Tłuszcz: 75.48 g; Kw. tł. nasy.: 25.23 g; Węglowodany ogółem: 387.60 g; W tym cukry: 56.41 g; Błonnik pok.: 31.08 g; Sol: 7.23 g;	Wartość energetyczna: 1970.68 kcal; Białko ogółem: 46.98 g; Tłuszcz: 45.47 g; Kw. tł. nasy.: 18.47 g; Węglowodany ogółem: 356.97 g; W tym cukry: 60.72 g; Błonnik pok.: 16.45 g; Sol: 7.19 g;	Wartość energetyczna: 2232.04 kcal; Białko ogółem: 92.93 g; Tłuszcz: 81.25 g; Kw. tł. nasy.: 16.75 g; Węglowodany ogółem: 303.76 g; W tym cukry: 43.08 g; Błonnik pok.: 27.41 g; Sol: 8.65 g;	Wartość energetyczna: 2548.82 kcal; Białko ogółem: 92.36 g; Tłuszcz: 89.60 g; Kw. tł. nasy.: 36.03 g; Węglowodany ogółem: 368.04 g; W tym cukry: 42.99 g; Błonnik pok.: 38.56 g; Sol: 10.67 g;

	W-wa- WOL 1 Podstawowa	W-wa- WOL 2 Łatwostrawna	W-wa- WOL 3 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	W-wa- WOL 4 Łatwostrawna z ogr. subst. pobudz. wydźz. soku 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
2026-03-20 pątek	Śniadania 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>) Pasztecik sojowy z pomidorami 50 g (<u>SOJ, GOR</u>) Twaróg półtłusty 90 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 1 szt Jabłko 150 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wędzowana, wędzona z wodą dodaną 40 g (<u>SOJ</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wędzowana, wędzona z wodą dodaną 40 g (<u>SOJ</u>) Twaróg półtłusty 90 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 1 szt Jabłko pieczone 150 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wędzowana, wędzona z wodą dodaną 40 g (<u>SOJ</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wędzowana, wędzona z wodą dodaną 40 g (<u>SOJ</u>) Twaróg półtłusty 90 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 1 szt Jabłko pieczone 150 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wędzowana, wędzona z wodą dodaną 40 g (<u>SOJ</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wędzowana, wędzona z wodą dodaną 40 g (<u>SOJ</u>) Twaróg półtłusty 90 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 1 szt Jabłko pieczone 150 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wędzowana, wędzona z wodą dodaną 40 g (<u>SOJ</u>) Twaróg półtłusty 90 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wędzowana, wędzona z wodą dodaną 40 g (<u>SOJ</u>) Twaróg półtłusty 90 g (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 150 g Mix салат 20 g Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Miod 25g 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g Jabłko 150 g Mix салат 20 g	Kasza manna na napoju sojowym 300 ml (<u>GLU PSZ, SOJ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% # 15 g Schab gotowany 40 g Pasztecik sojowy z pomidorami 50 g (<u>SOJ, GOR</u>) Jabłko 150 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g Dżem 25 g 1 szt	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 20 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasztecik sojowy z pomidorami 50 g (<u>SOJ, GOR</u>) Twaróg półtłusty 90 g (<u>MLE</u>) Jabłko 150 g Dżem 25 g 1 szt Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g
				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>) Schab Benedyktyński wędzowany, 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 Benedyktyński wędzowany, parzony z dodaną wodą 30 g (<u>SOJ</u>)			
	Obiad Szpinalkowa z zacierką * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (<u>RYB.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Surowka z kapusty czarnej z olejem b/c 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinalkowa z zacierką *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (<u>RYB.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml			Szpinalkowa z makaronem pełnoziarnistym (bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (<u>RYB.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Surowka z kapusty czarnej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinalkowa z zacierką *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (<u>RYB.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinalkowa z zacierką *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryba pieczona (Miruna) 60 g (<u>RYB.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinalkowa z zacierką *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (<u>RYB.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Surowka z kapusty czarnej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinalkowa z zacierką * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Leczo wegetariańskie z ciecierzycą 300 g Ziemniaki gotowane 180 g Surowka z kapusty czarnej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml (<u>MLE</u>)	Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE</u>)	Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml (<u>MLE</u>)			
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 20 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki- dieta 100 g (<u>JAJ, MLE</u>) Płat szynkowy - produkt wędzowany wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki- dieta 100 g (<u>JAJ, MLE</u>) Płat szynkowy - produkt wędzowany wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR</u>) Pomidor 80 g 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>) Płat szynkowy - produkt wędzowany wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR</u>) Szynek z pierś kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonie niejadalnej 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Pomidor b/okroja 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>) Płat szynkowy - produkt wędzowany wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR</u>) Szynek z pierś kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonie niejadalnej 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki- dieta 100 g (<u>JAJ, MLE</u>) Płat szynkowy - produkt wędzowany wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki- dieta 50 g (<u>JAJ, MLE</u>) Dżem 25 g 2 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki- dieta 50 g (<u>JAJ, MLE</u>) Dżem 25 g 2 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 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 jaj z natką pietruszki- dieta 100 g (<u>JAJ, MLE</u>) Serek f/romage 50 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 20 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki- dieta 100 g (<u>JAJ, MLE</u>) Serek f/romage 50 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 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 70 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% # 5 g Szynek Piastowski- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 30 g (<u>SOJ</u>) Sałata zielona 10 g	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt			
	Wartość energetyczna: 2234.60 kcal; Białko ogółem: 103.17 g; Tłuszcz: 78.50 g; Kw. tł. nasy.: 29.31 g; Węglowodany ogółem: 296.57 g; W tym cukry: 73.12 g; Błonnik pok.: 25.18 g; Sol: 9.98 g;	Wartość energetyczna: 2253.97 kcal; Białko ogółem: 112.39 g; Tłuszcz: 71.95 g; Kw. tł. nasy.: 29.03 g; Węglowodany ogółem: 304.42 g; W tym cukry: 75.63 g; Błonnik pok.: 24.72 g; Sol: 10.39 g;	Wartość energetyczna: 2155.12 kcal; Białko ogółem: 109.46 g; Tłuszcz: 62.52 g; Kw. tł. nasy.: 25.87 g; Węglowodany ogółem: 304.42 g; W tym cukry: 75.63 g; Błonnik pok.: 22.97 g; Sol: 9.87 g;	Wartość energetyczna: 2345.05 kcal; Białko ogółem: 115.42 g; Tłuszcz: 66.88 g; Kw. tł. nasy.: 28.14 g; Węglowodany ogółem: 332.60 g; W tym cukry: 77.92 g; Błonnik pok.: 18.35 g; Sol: 8.14 g;	Wartość energetyczna: 2392.00 kcal; Białko ogółem: 126.83 g; Tłuszcz: 87.59 g; Kw. tł. nasy.: 39.24 g; Węglowodany ogółem: 324.38 g; W tym cukry: 27.01 g; Błonnik pok.: 16.05 g; Sol: 14.19 g;	Wartość energetyczna: 2459.19 kcal; Białko ogółem: 123.29 g; Tłuszcz: 82.09 g; Kw. tł. nasy.: 35.06 g; Węglowodany ogółem: 324.38 g; W tym cukry: 83.70 g; Błonnik pok.: 25.51 g; Sol: 11.86 g;	Wartość energetyczna: 1726.58 kcal; Białko ogółem: 58.69 g; Tłuszcz: 51.65 g; Kw. tł. nasy.: 21.41 g; Węglowodany ogółem: 274.03 g; W tym cukry: 70.10 g; Błonnik pok.: 23.21 g; Sol: 6.75 g;	Wartość energetyczna: 2209.52 kcal; Białko ogółem: 104.82 g; Tłuszcz: 85.64 g; Kw. tł. nasy.: 15.56 g; Węglowodany ogółem: 272.18 g; W tym cukry: 58.77 g; Błonnik pok.: 25.31 g; Sol: 8.28 g;	Wartość energetyczna: 2405.88 kcal; Białko ogółem: 83.32 g; Tłuszcz: 94.35 g; Kw. tł. nasy.: 41.04 g; Węglowodany ogółem: 324.08 g; W tym cukry: 83.82 g; Błonnik pok.: 28.24 g; Sol: 9.09 g;

		W-wa- WOL 1 Podstawowa	W-wa- WOL 2 Łatwostrawna	W-wa- WOL 3 Łatwostrawna z ogr./tłuszczu	W-wa- WOL 4 Łatwostrawna z ogr.subst.pobudz.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
2026-03-21 sobota	Sniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 20g (GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek homo. naturalny 90 g (MLE.) Kiełbasa Zielenogórska- wp, grubo rozdrobniona, wędzona, parzona w osłonce niejadalnej 40 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek homo. naturalny 90 g (MLE.) Kiełbasa Zielenogórska- wp, grubo rozdrobniona, wędzona, parzona w osłonce niejadalnej 40 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.) Pomidor b/śkórki 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.) Serek homo. naturalny 90 g (MLE.) Kiełbasa Zielenogórska- wp, grubo rozdrobniona, wędzona, parzona w osłonce niejadalnej 40 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.) Pomidor b/śkórki 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.) Serek homo. naturalny 90 g (MLE.) Kiełbasa Zielenogórska- wp, grubo rozdrobniona, wędzona, parzona w osłonce niejadalnej 40 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) 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.) Serek homo. naturalny 90 g (MLE.) Kiełbasa Zielenogórska- wp, grubo rozdrobniona, wędzona, parzona w osłonce niejadalnej 40 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek homo. naturalny 90 g (MLE.) Kiełbasa 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 Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek homo. naturalny 90 g (MLE.) Kiełbasa Zielenogórska- wp, grubo rozdrobniona, wędzona, parzona w osłonce niejadalnej 40 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.) Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Kasza jaglana na napój sojowy 300 ml (SOJ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Ser żółty 50 g (MLE.) Serek homo. naturalny 90 g (MLE.) Ogórek kiszony 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) 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.) Ser żółty 50 g (MLE.) Serek homo. naturalny 90 g (MLE.) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) 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.) Twarożek z zieleni 50 g (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twarożek z zieleni 50 g (MLE.)			
	Obiad	Koperkowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL, SEL, GOR.) Bigos z kapuśki białej 300 g (GLU PSZ, SEL, GOR.) Ziemniaki gotowane 180 g Banan 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (SEL.) Gulasz wieprzowy z warzywami- dieta 200 g (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane 180 g Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Koperkowa z ryżem brązowym (bez mleka)* 400 ml (SEL.) Gulasz wieprzowy z warzywami- dieta 200 g (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z marchwi i jabłką z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Koperkowa z ryżem brązowym (bez mleka)* 400 ml (SEL.) Gulasz wieprzowy z warzywami- dieta 200 g (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane 180 g Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (SEL.) Sos jogurtowy z twarogiem z/c 100 g (MLE.) Mus z jabłek prażonych 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (SEL.) Bigos z kapuśki białej 300 g (GLU PSZ, SEL, GOR.) Ziemniaki gotowane 180 g Banan 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (SEL.) Bigos z kapuśki białej 300 g (GLU PSZ, SEL, GOR.) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z marchwi i jabłką z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (SEL.) Bigos z kapuśki białej 300 g (GLU PSZ, SEL, GOR.) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z marchwi i jabłką z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (MLE, SEL, SEL.) Gulasz sojowy z warzywami * 200 g (SOJ, SEL.) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z marchwi i jabłką z olejem b/c 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.) Jajko gotowane kl M 1 szt (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.) Paszlet z soczewicy* 100 g (JAJ.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 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 warzyw i szynki drobiowej 100 g (SEL.) 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.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Pasta z warzyw i szynki drobiowej 100 g (SEL.) 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.) 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	Chleb żytni razowy 100 g (GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Paszlet z soczewicy* 100 g (JAJ.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Pasta z warzyw i szynki drobiowej 100 g (SEL.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 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	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ.) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Paszlet z soczewicy* 100 g (JAJ.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	
PN		Przecier owocowo-warzywny jabłko-marchewka 100g 1 szt Podplomyki b/c 20g (GLU PSZ, MLE.)			Chleb żytni razowy 70 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.) Sałata zielona 10 g	Przecier owocowo-warzywny jabłko-marchewka 100g 1 szt Podplomyki b/c 20g (GLU PSZ, MLE.)	Przecier owocowo-warzywny jabłko-marchewka 100g 1 szt Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml	Przecier owocowo-warzywny jabłko-marchewka 100g 1 szt Wafle ryżowe 20 g	Przecier owocowo-warzywny jabłko-marchewka 100g 1 szt Podplomyki b/c 20g (GLU PSZ, MLE.)	Przecier owocowo-warzywny jabłko-marchewka 100g 1 szt Podplomyki b/c 20g (GLU PSZ, MLE.)
		Wartość energetyczna: 2483.19 kcal; Białko ogółem: 90.65 g; Tłuszcz: 83.77 g; Kw. tł. nasy.: 29.07 g; Węglowodany ogółem: 360.13 g; W tym cukry: 85.66 g; Błonnik pok.: 28.24 g; Sól: 11.50 g;	Wartość energetyczna: 2205.47 kcal; Białko ogółem: 106.62 g; Tłuszcz: 73.96 g; Kw. tł. nasy.: 26.99 g; Węglowodany ogółem: 295.82 g; W tym cukry: 55.34 g; Błonnik pok.: 24.93 g; Sól: 8.24 g;	Wartość energetyczna: 2226.17 kcal; Białko ogółem: 109.66 g; Tłuszcz: 74.18 g; Kw. tł. nasy.: 26.96 g; Węglowodany ogółem: 295.42 g; W tym cukry: 56.46 g; Błonnik pok.: 23.21 g; Sól: 7.51 g;	Wartość energetyczna: 2392.82 kcal; Białko ogółem: 115.82 g; Tłuszcz: 79.62 g; Kw. tł. nasy.: 29.40 g; Węglowodany ogółem: 316.87 g; W tym cukry: 51.25 g; Błonnik pok.: 20.44 g; Sól: 7.65 g;	Wartość energetyczna: 2716.68 kcal; Białko ogółem: 130.61 g; Tłuszcz: 102.04 g; Kw. tł. nasy.: 39.55 g; Węglowodany ogółem: 327.57 g; W tym cukry: 24.59 g; Błonnik pok.: 24.11 g; Sól: 13.27 g;	Wartość energetyczna: 2536.54 kcal; Białko ogółem: 123.96 g; Tłuszcz: 84.57 g; Kw. tł. nasy.: 33.71 g; Węglowodany ogółem: 339.50 g; W tym cukry: 57.12 g; Błonnik pok.: 26.70 g; Sól: 9.32 g;	Wartość energetyczna: 2118.24 kcal; Białko ogółem: 51.16 g; Tłuszcz: 39.24 g; Kw. tł. nasy.: 20.24 g; Węglowodany ogółem: 407.47 g; W tym cukry: 107.90 g; Błonnik pok.: 11.31 g; Sól: 6.08 g;	Wartość energetyczna: 2689.02 kcal; Białko ogółem: 100.55 g; Tłuszcz: 95.20 g; Kw. tł. nasy.: 21.69 g; Węglowodany ogółem: 379.05 g; W tym cukry: 79.26 g; Błonnik pok.: 32.44 g; Sól: 10.56 g;	Wartość energetyczna: 2454.64 kcal; Białko ogółem: 110.10 g; Tłuszcz: 80.14 g; Kw. tł. nasy.: 33.63 g; Węglowodany ogółem: 338.49 g; W tym cukry: 49.68 g; Błonnik pok.: 37.24 g; Sól: 8.49 g;

		W-wa- WOL 1 Podstawowa	W-wa- WOL 2 Łatwostrawna	W-wa- WOL 3 Łatwostrawna z ogr.łuszczu	W-wa- WOL 4 Łatwostrawna z ogr.subst.pobudz.wydz.soku 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	
2026-03-22 niedziela	Sniadanie	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>) Szyunkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Tofu 50 g (<u>SOJ.</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>) Szyunkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Tofu 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Tofu 50 g (<u>SOJ.</u>) Szyunkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor b/śkórki 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Tofu 50 g (<u>SOJ.</u>) Szyunkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Jogurt naturalny 2,5% t 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szyunkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Tofu 50 g (<u>SOJ.</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>) Tofu 50 g (<u>SOJ.</u>) Szyunkowa 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 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>) Szyunkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Miód (25g) 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Kasza kukurydziana na napoju sojowym 300 ml (<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>) Szyunkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Miód (25g) 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g Hummus z ciecierzycy 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Cukier 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	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>) Tofu 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE.</u>) 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>) 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>) Hummus z ciecierzycy 50 g				
	Obiad	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udko pieczone 1 szt. 210 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Brokul gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udko gotowane 1szt. 210 g Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Brokul gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udko gotowane 1szt. 210 g Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Brokul gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Rosół z makaronem pełnoziarnistym* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udko pieczone 1 szt. 210 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udko gotowane 1szt. 210 g Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Brokul gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kluski śląskie* 300 g (<u>JAJ.</u>) Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Brokul gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udko pieczone 1 szt. 210 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kotlety sojowe panierowane 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml		
	PD				Kefir 2.0% t 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szyunka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ.</u>)	Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<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>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Szyunkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 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 (<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 waniliowa 90 g (<u>MLE.</u>) Filet z kurczaka gotowany 40 g Jabłko pieczone 150 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu waniliowa 90 g (<u>MLE.</u>) Filet z kurczaka gotowany 40 g Jabłko pieczone 150 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu waniliowa 90 g (<u>MLE.</u>) Szyunkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 40 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Szyunkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 40 g 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>) Pasta z twarogu waniliowa 90 g (<u>MLE.</u>) Szyunkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 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 (<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 waniliowa 90 g (<u>MLE.</u>) Filet z kurczaka gotowany 40 g Dżem 25 g z 1 szt Jabłko 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>) Pasta z twarogu waniliowa 90 g (<u>MLE.</u>) Filet z kurczaka gotowany 40 g Dżem 25 g z 1 szt Jabłko 150 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 20 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu waniliowa 90 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	
PN		Chalka 50 g(<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)			Chleb żytni razowy 70 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% t 5 g Płat:szyunkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 10 g	Chalka 50 g(<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% t 5 g Szyunka 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	Chalka 50 g(<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)		
		Wartość energetyczna: 2543.05 kcal; Białko ogółem: 137.46 g; Tłuszcz: 102.17 g; Kw. tł. nasy.: 44.57 g; Węglowodany ogółem: 284.53 g; W tym cukry: 53.34 g; Błonnik pok.: 22.03 g; Sol: 9.45 g;	Wartość energetyczna: 2346.41 kcal; Białko ogółem: 135.31 g; Tłuszcz: 80.68 g; Kw. tł. nasy.: 33.20 g; Węglowodany ogółem: 285.38 g; W tym cukry: 48.14 g; Błonnik pok.: 21.70 g; Sol: 7.72 g;	Wartość energetyczna: 2339.77 kcal; Białko ogółem: 135.33 g; Tłuszcz: 77.23 g; Kw. tł. nasy.: 31.95 g; Węglowodany ogółem: 290.50 g; W tym cukry: 50.06 g; Błonnik pok.: 21.84 g; Sol: 6.34 g;	Wartość energetyczna: 2419.80 kcal; Białko ogółem: 137.89 g; Tłuszcz: 81.27 g; Kw. tł. nasy.: 31.88 g; Węglowodany ogółem: 296.52 g; W tym cukry: 32.70 g; Błonnik pok.: 17.18 g; Sol: 7.09 g;	Wartość energetyczna: 2787.47 kcal; Białko ogółem: 145.67 g; Tłuszcz: 119.33 g; Kw. tł. nasy.: 48.26 g; Węglowodany ogółem: 286.39 g; W tym cukry: 29.10 g; Błonnik pok.: 19.54 g; Sol: 13.28 g;	Wartość energetyczna: 2682.36 kcal; Białko ogółem: 146.83 g; Tłuszcz: 93.73 g; Kw. tł. nasy.: 36.36 g; Węglowodany ogółem: 331.32 g; W tym cukry: 48.19 g; Błonnik pok.: 25.25 g; Sol: 8.76 g;	Wartość energetyczna: 2170.68 kcal; Białko ogółem: 56.13 g; Tłuszcz: 54.16 g; Kw. tł. nasy.: 28.89 g; Węglowodany ogółem: 383.35 g; W tym cukry: 68.13 g; Błonnik pok.: 24.79 g; Sol: 5.37 g;	Wartość energetyczna: 2564.09 kcal; Białko ogółem: 132.05 g; Tłuszcz: 92.17 g; Kw. tł. nasy.: 22.02 g; Węglowodany ogółem: 321.85 g; W tym cukry: 46.52 g; Błonnik pok.: 27.25 g; Sol: 7.97 g;	Wartość energetyczna: 2388.88 kcal; Białko ogółem: 95.91 g; Tłuszcz: 86.14 g; Kw. tł. nasy.: 37.26 g; Węglowodany ogółem: 328.31 g; W tym cukry: 58.86 g; Błonnik pok.: 32.60 g; Sol: 7.01 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. wydż. 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
Śniadania	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLUOW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 20 g (GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka Płastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Twarożek 100 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, GLUOW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka Płastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Szynka Płastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Twarożek 100 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, GLUOW.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka Płastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Twarożek 100 g (MLE.) Pomidor/biskorki 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLUOW.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka Płastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Twarożek 100 g (MLE.) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE.) Chleb żytni razowy 100 g (GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka Płastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Twarożek 100 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, GLUOW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka Płastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka Płastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Twarożek 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka Płastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ.) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Płatki owsiane na napojusojowym 300 ml (SOJ, GLUOW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Tofu 50 g (SOJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLUOW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 20 g (GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Tofu 50 g (SOJ.) Twarożek 100 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g
	II SN			Biskvity b/ml 30 g (GLU PSZ, JAJ.)	Chleb żytni razowy 50 g (GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynkowa Extra- wędzonka wędziona, wędzona, z wodą dodaną 30 g (SOJ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynkowa Extra- wędzonka wędziona, wędzona, z wodą dodaną 30 g (SOJ.)			
Obiad	Kapśniak z kapusty kiszanej * 400 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.) Naleśniki z serem 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Mus z jabłek prażonych z cynamonem 200 g Mandarynka 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Wielowarzynna z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Knedle z truskawkami * 300 g (GLU PSZ.) Sos jogurtowo-porczejkowy* 100 g (MLE.) Jabłko pieczone 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Wielowarzynna z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Pulpet mięsno-warzynny* (wieprzowy) 100 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Ryż na sytko 180 g Kukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Wielowarzynna z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Pulpet mięsno-warzynny* (wieprzowy) 100 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Ryż na sytko 180 g Surowka żydowska z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Wielowarzynna z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Pulpet mięsno-warzynny* (wieprzowy) 100 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Ryż na sytko 180 g Kukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Wielowarzynna z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Knedle z truskawkami * 200 g (GLU PSZ.) Sos jogurtowo-porczejkowy* 50 g (MLE.) Jabłko pieczone 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Wielowarzynna z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Pulpet mięsno-warzynny* (wieprzowy) 100 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Sos pietruszkowy (bez mleka)* 80 ml (GLU PSZ.) Ryż na sytko 180 g Surowka żydowska z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Wielowarzynna z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Pulpet mięsno-warzynny* (wieprzowy) 100 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Sos pietruszkowy (bez mleka)* 80 ml (GLU PSZ.) Ryż na sytko 180 g Surowka żydowska z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Wielowarzynna z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Naleśniki z serem 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Mus z jabłek prażonych z cynamonem 200 g Mandarynka 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD		Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml	Chleb żytni razowy 50 g (GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka Płastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ.)	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (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.) 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.) Buraczki z jabłkiem b/c 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 75 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.) Buraczki gotowane b/c 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pasta warzywna* 100 g (SEL.) Buraczki gotowane b/c 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta warzywna* 100 g (SEL.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb żytni razowy 100 g (GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) 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.) Buraczki z jabłkiem b/c 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 75 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Dżem 25 g 1 szt Buraczki z jabłkiem b/c 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 75 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Dżem 25 g 1 szt Buraczki z jabłkiem b/c 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.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Ser topiony 50 g (MLE.) Buraczki z jabłkiem b/c 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	
	PN	Sok owocowo-warzynny 0,2L kubek 1 szt				Chleb żytni razowy 70 g (GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Filet z kurczaka gotowany 30 g Sałata zielona 10 g	Sok owocowo-warzynny 0,2L kubek 1 szt		
	Wartość energetyczna: 2642.08 kcal; Białko ogółem: 110.35 g; Tłuszcz: 75.73 g; Kw. tł. nasy.: 32.14 g; Węglowodany ogółem: 403.13 g; W tym cukry: 151.50 g; Błonnik pok.: 23.36 g; Soli: 7.95 g;	Wartość energetyczna: 2243.38 kcal; Białko ogółem: 82.11 g; Tłuszcz: 51.49 g; Kw. tł. nasy.: 25.94 g; Węglowodany ogółem: 403.22 g; W tym cukry: 76.38 g; Błonnik pok.: 21.98 g; Soli: 7.20 g;	Wartość energetyczna: 2315.06 kcal; Białko ogółem: 81.93 g; Tłuszcz: 52.37 g; Kw. tł. nasy.: 24.79 g; Węglowodany ogółem: 403.22 g; W tym cukry: 82.68 g; Błonnik pok.: 24.36 g; Soli: 6.72 g;	Wartość energetyczna: 2561.64 kcal; Białko ogółem: 104.52 g; Tłuszcz: 75.87 g; Kw. tł. nasy.: 28.27 g; Węglowodany ogółem: 381.23 g; W tym cukry: 78.99 g; Błonnik pok.: 21.14 g; Soli: 6.75 g;	Wartość energetyczna: 2432.47 kcal; Białko ogółem: 118.52 g; Tłuszcz: 84.82 g; Kw. tł. nasy.: 33.58 g; Węglowodany ogółem: 301.38 g; W tym cukry: 23.05 g; Błonnik pok.: 20.52 g; Soli: 13.90 g;	Wartość energetyczna: 2629.18 kcal; Białko ogółem: 120.30 g; Tłuszcz: 83.45 g; Kw. tł. nasy.: 35.24 g; Węglowodany ogółem: 368.93 g; W tym cukry: 64.32 g; Błonnik pok.: 23.90 g; Soli: 9.45 g;	Wartość energetyczna: 1766.11 kcal; Białko ogółem: 42.51 g; Tłuszcz: 38.38 g; Kw. tł. nasy.: 19.51 g; Węglowodany ogółem: 334.01 g; W tym cukry: 76.54 g; Błonnik pok.: 18.83 g; Soli: 5.49 g;	Wartość energetyczna: 2241.17 kcal; Białko ogółem: 99.02 g; Tłuszcz: 70.62 g; Kw. tł. nasy.: 38.58 g; Węglowodany ogółem: 321.35 g; W tym cukry: 44.39 g; Błonnik pok.: 24.51 g; Soli: 7.49 g;	Wartość energetyczna: 2695.03 kcal; Białko ogółem: 106.23 g; Tłuszcz: 82.56 g; Kw. tł. nasy.: 38.58 g; Węglowodany ogółem: 403.69 g; W tym cukry: 151.02 g; Błonnik pok.: 22.73 g; Soli: 6.51 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. wydźz. soku żołądkowego	W-wa- WOL 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- WOL 9 Bogatobiałkowa	W-wa- WOL 10 Niskobiałkowa	W-wa- WOL ML Bezmleczna	W-wa- WOL WE Vegetariańska	
2026-03-24 wtorek	Śniadanie	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 20 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 40 g (<u>SOJ.</u>) Serek ziarnisty naturalny 90 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 40 g (<u>SOJ.</u>) Serek ziarnisty naturalny 90 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 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>) Serek ziarnisty naturalny 90 g (<u>MLE</u>) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 40 g (<u>SOJ.</u>) Serek ziarnisty naturalny 90 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 40 g (<u>SOJ.</u>) Serek ziarnisty naturalny 90 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 40 g (<u>SOJ.</u>) Serek ziarnisty naturalny 90 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 30 g (<u>SOJ.</u>) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Makaron na napoju sojowym 300 ml (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 30 g (<u>SOJ.</u>) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 20 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z groszku zielonego b/ml 100 g Serek ziarnisty naturalny 90 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	
	II/ŚN				Biskopity b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	Chleb żytni razowy 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	Grochowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza gryczana 180 g Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 100 g (<u>MLE</u>) Sznajkarz gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Solferino (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECH.</u>) Sznajkarz gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml				Grochowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza gryczana 180 g Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 200 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Solferino (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECH.</u>) Sznajkarz gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Solferino (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza gryczana 180 g Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 200 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Solferino (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza gryczana 180 g Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 200 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Solferino (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kaszotto wegetariańskie z tofu * 300 g (<u>SOJ, SEL, GLU JECH.</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 200 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD				Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE</u>)	Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE</u>)	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>)			
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 20 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 100 g (<u>RYB, SEL.</u>) Szyńska Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 100 g (<u>RYB, SEL.</u>) Szyńska Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Szyńska Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 100 g (<u>RYB, SEL.</u>) Szyńska Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 100 g (<u>RYB, SEL.</u>) Szyńska Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 100 g (<u>RYB, SEL.</u>) Szyńska Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</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>) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 100 g (<u>RYB, SEL.</u>) Szyńska Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 100 g (<u>RYB, SEL.</u>) Miod (25g) 1 szt Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 100 g (<u>RYB, SEL.</u>) Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	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>) Hummus 50 g (<u>SEZ.</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g		
PN		Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE</u>)	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt			Chleb żytni razowy 70 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Hummus 50 g (<u>SEZ.</u>) Sałata zielona 10 g	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: 2640.02 kcal; Białko ogółem: 122.96 g; Tłuszcz: 98.88 g; Kw. tł. nasy.: 39.42 g; Węglowodany ogółem: 336.68 g; W tym cukry: 47.46 g; Błonnik pok.: 31.62 g; Sol: 12.49 g;	Wartość energetyczna: 2410.65 kcal; Białko ogółem: 118.55 g; Tłuszcz: 73.75 g; Kw. tł. nasy.: 33.99 g; Węglowodany ogółem: 338.07 g; W tym cukry: 62.59 g; Błonnik pok.: 27.91 g; Sol: 8.74 g;	Wartość energetyczna: 2352.00 kcal; Białko ogółem: 115.71 g; Tłuszcz: 66.97 g; Kw. tł. nasy.: 29.55 g; Węglowodany ogółem: 340.11 g; W tym cukry: 54.40 g; Błonnik pok.: 27.92 g; Sol: 7.82 g;	Wartość energetyczna: 2459.51 kcal; Białko ogółem: 122.02 g; Tłuszcz: 71.98 g; Kw. tł. nasy.: 31.98 g; Węglowodany ogółem: 346.83 g; W tym cukry: 36.98 g; Błonnik pok.: 23.16 g; Sol: 7.97 g;	Wartość energetyczna: 3046.53 kcal; Białko ogółem: 132.91 g; Tłuszcz: 130.27 g; Kw. tł. nasy.: 50.79 g; Węglowodany ogółem: 345.01 g; W tym cukry: 21.33 g; Błonnik pok.: 26.70 g; Sol: 16.87 g;	Wartość energetyczna: 2736.05 kcal; Białko ogółem: 133.88 g; Tłuszcz: 87.12 g; Kw. tł. nasy.: 40.92 g; Węglowodany ogółem: 376.15 g; W tym cukry: 62.62 g; Błonnik pok.: 29.56 g; Sol: 9.89 g;	Wartość energetyczna: 2079.22 kcal; Białko ogółem: 52.78 g; Tłuszcz: 56.85 g; Kw. tł. nasy.: 26.85 g; Węglowodany ogółem: 358.77 g; W tym cukry: 51.70 g; Błonnik pok.: 27.51 g; Sol: 5.10 g;	Wartość energetyczna: 2599.60 kcal; Białko ogółem: 108.87 g; Tłuszcz: 99.81 g; Kw. tł. nasy.: 19.08 g; Węglowodany ogółem: 340.78 g; W tym cukry: 34.81 g; Błonnik pok.: 35.78 g; Sol: 10.07 g;	Wartość energetyczna: 2470.16 kcal; Białko ogółem: 87.11 g; Tłuszcz: 98.86 g; Kw. tł. nasy.: 42.72 g; Węglowodany ogółem: 333.49 g; W tym cukry: 57.09 g; Błonnik pok.: 39.33 g; Sol: 10.14 g;	

		W-wa- WOL 1 Podstawowa	W-wa- WOL 2 Łatwostrawna	W-wa- WOL 3 Łatwostrawna z ogr./tłuszczu	W-wa- WOL 4 Łatwostrawna z ogr.subst.pobudz.wydz.soku żołądkowego	W-wa- WOL 6 Z ogr./łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- WOL 9 Bogatobiałkowa	W-wa- WOL 10 Niskobiałkowa	W-wa- WOL ML Bezmleczna	W-wa- WOL WE Wegetariańska
2026-03-25 środa	Sniadanie	Ryż 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> .) Płatczyńkowy - produkt wiewprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierac:</u> <u>JAJ, SEL, GOR.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u> .) Papryka świeża 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u> .) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bulka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u> .) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> .) Schab gotowany 40 g Pasta z białek z natką pietruszki 100 g (<u>JAJ, MLE</u> .) Pomidor b/skórki 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u> .) Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u> .) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> .) Płatczyńkowy - produkt wiewprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierac:</u> <u>JAJ, SEL, GOR.</u>) Schab gotowany 40 g Pasta z białek z natką pietruszki 100 g (<u>JAJ, MLE</u> .) Papryka świeża 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u> .) Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> .) Płatczyńkowy - produkt wiewprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierac:</u> <u>JAJ, SEL, GOR.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u> .) Papryka świeża 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Jogurt naturalny 2,5% t 150g 1 szt (<u>MLE</u> .) Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> .) Płatczyńkowy - produkt wiewprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierac:</u> <u>JAJ, SEL, GOR.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u> .) Papryka świeża 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u> .) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bulka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u> .) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> .) Płatczyńkowy - produkt wiewprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierac:</u> <u>JAJ, SEL, GOR.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u> .) Papryka świeża 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>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bulka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u> .) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> .) Płatczyńkowy - produkt wiewprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierac:</u> <u>JAJ, SEL, GOR.</u>) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Ryż na napoju sojowym 300 ml (<u>SOJ</u> .) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bulka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u> .) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> .) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% t 15 g Pasztet sojowy z pomidorami 100 g (<u>SOJ, GOR.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u> .) Papryka świeża 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Ryż 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> .) Pasztet sojowy z pomidorami 100 g (<u>SOJ, GOR.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u> .) Papryka świeża 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g
	II/ŚN				Biskopity b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u> .)	Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u> .) Pasztet 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> .) Pasztet sojowy z pomidorami 50 g (<u>SOJ, GOR.</u>)			
	Obiad	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u> .) Mięso drobiowe gotowane z udzka kurczaka 100 g Sos bazylkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u> .) Ziemniaki gotowane 180 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u> .) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Dynia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u> .) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u> .) Mięso drobiowe gotowane z udzka kurczaka 100 g Sos bazylkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u> .) Ziemniaki gotowane 180 g Dynia duszona z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ</u> .) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml		Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u> .) Mięso drobiowe gotowane z udzka kurczaka 100 g Sos bazylkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u> .) Ziemniaki gotowane 180 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Dynia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u> .) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u> .) Mięso drobiowe gotowane z udzka kurczaka 100 g Sos bazylkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u> .) Ziemniaki gotowane 180 g Dynia duszona z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ</u> .) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u> .) Mięso drobiowe gotowane z udzka kurczaka 100 g Sos bazylkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u> .) Ziemniaki gotowane 180 g Dynia duszona z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ</u> .) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u> .) Kopytka ziemniaczane * 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u> .) Sos bazylkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u> .) Dynia duszona z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ</u> .) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u> .) Mięso drobiowe gotowane z udzka kurczaka 100 g Sos bazylkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u> .) Ziemniaki gotowane 180 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Dynia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u> .) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u> .) Kopytka ziemniaczane * 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> .) Sos bazylkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u> .) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Dynia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u> .) Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE</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> .)		Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE</u> .)			
	Kolacja	Risotto z mięsem wiewprz i warzywami* 300 g (<u>SEL</u> .) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ</u> .) Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g		Risotto z mięsem wiewprz i warzywami* 300 g (<u>SEL</u> .) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ</u> .) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Risotto z brązowym ryżem, mięsem wiewprz i warzywami* 300 g (<u>SEL</u> .) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ</u> .) Jabłko 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Risotto z brązowym ryżem, mięsem wiewprz i warzywami* 300 g (<u>SEL</u> .) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ</u> .) Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Risotto z mięsem wiewprz i warzywami* 300 g (<u>SEL</u> .) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ</u> .) Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bulka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u> .) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> .) Twarożek 50 g (<u>MLE</u> .) Dżem 25 g 2 szt Jabłko 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Risotto z mięsem wiewprz i warzywami* 300 g (<u>SEL</u> .) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ</u> .) Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Risotto wegetariańskie* 300 g (<u>SEL</u> .) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ</u> .) Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt				Chleb żytni razowy 70 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% t 5 g Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Salata zielona 10 g	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt			
		Wartość energetyczna: 2066.35 kcal; Białko ogółem: 92.79 g; Tłuszcz: 59.33 g; Kw. tł. nasy.: 20.53 g; Węglowodany ogółem: 304.36 g; W tym cukry: 71.97 g; Błonnik pok.: 25.32 g; Sol: 6.59 g;	Wartość energetyczna: 2091.53 kcal; Białko ogółem: 94.96 g; Tłuszcz: 57.41 g; Kw. tł. nasy.: 20.43 g; Węglowodany ogółem: 312.80 g; W tym cukry: 73.15 g; Błonnik pok.: 25.86 g; Sol: 4.88 g;	Wartość energetyczna: 2296.04 kcal; Białko ogółem: 118.24 g; Tłuszcz: 68.84 g; Kw. tł. nasy.: 23.96 g; Węglowodany ogółem: 312.80 g; W tym cukry: 74.15 g; Błonnik pok.: 25.14 g; Sol: 4.49 g;	Wartość energetyczna: 2371.86 kcal; Białko ogółem: 113.00 g; Tłuszcz: 71.07 g; Kw. tł. nasy.: 24.06 g; Węglowodany ogółem: 330.72 g; W tym cukry: 71.76 g; Błonnik pok.: 23.75 g; Sol: 5.14 g;	Wartość energetyczna: 2557.02 kcal; Białko ogółem: 112.95 g; Tłuszcz: 93.74 g; Kw. tł. nasy.: 34.12 g; Węglowodany ogółem: 320.82 g; W tym cukry: 37.37 g; Błonnik pok.: 27.33 g; Sol: 11.70 g;	Wartość energetyczna: 2512.43 kcal; Białko ogółem: 109.17 g; Tłuszcz: 77.44 g; Kw. tł. nasy.: 26.47 g; Węglowodany ogółem: 364.07 g; W tym cukry: 95.83 g; Błonnik pok.: 29.36 g; Sol: 6.53 g;	Wartość energetyczna: 2246.23 kcal; Białko ogółem: 54.11 g; Tłuszcz: 56.07 g; Kw. tł. nasy.: 21.15 g; Węglowodany ogółem: 392.10 g; W tym cukry: 86.81 g; Błonnik pok.: 20.43 g; Sol: 4.51 g;	Wartość energetyczna: 2237.16 kcal; Białko ogółem: 91.33 g; Tłuszcz: 80.43 g; Kw. tł. nasy.: 13.89 g; Węglowodany ogółem: 305.11 g; W tym cukry: 56.89 g; Błonnik pok.: 27.63 g; Sol: 8.22 g;	Wartość energetyczna: 2596.63 kcal; Białko ogółem: 67.68 g; Tłuszcz: 82.90 g; Kw. tł. nasy.: 22.83 g; Węglowodany ogółem: 410.17 g; W tym cukry: 94.74 g; Błonnik pok.: 26.51 g; Sol: 6.81 g;

	W-wa- WOL 1 Podstawowa	W-wa- WOL 2 Łatwostrawna	W-wa- WOL 3 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	W-wa- WOL 4 Łatwostrawna z ogr. subst. pobudz. wydźz. soku żołądkowego	W-wa- WOL 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- WOL 9 Bogatobiałkowa	W-wa- WOL 10 Niskobiałkowa	W-wa- WOL ML Bezmleczna	W-wa- WOL WE Wegetariańska	
2026-03-26 czwartek	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) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonie niejadalnej 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Twarożek z natką pietruszki 100 g (MLE) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonie niejadalnej 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Twarożek z natką pietruszki 100 g (MLE) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonie niejadalnej 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Twarożek z natką pietruszki 100 g (MLE) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonie niejadalnej 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Twarożek z natką pietruszki 100 g (MLE) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Jogurt naturalny 2,5% t 150g 1 szt (MLE) Chleb żytni razowy 100 g (GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonie niejadalnej 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Twarożek z natką pietruszki 100 g (MLE) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonie niejadalnej 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Dżem 25 g 2 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonie niejadalnej 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Dżem 25 g 2 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Kasza kukurydziana na napoju sojowym 300 ml (SOJ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonie niejadalnej 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Filet z kurczaka gotowany 40 g Pasta z fasoli 100 g Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 20 g (GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Ogórek kiszony 80 g Twarożek z natką pietruszki 100 g (MLE) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	
	I / S N			Biszkopty b/ml 30 g (GLU PSZ, JAJ.)	Chleb żytni razowy 50 g (GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g				
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Zazanki z kapustą i mięsem drob z udźca 350 g (GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Brokul gotowany 100 g Surowka wielowarzynna z olejem b/c 100 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Sos mięsno-warzynny* (z mięsa wieprzowego) 200 g (GLU PSZ, SEL.) Makaron 180 g (GLU PSZ.) Brokul gotowany 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml				Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Sos mięsno-warzynny* (z mięsa wieprzowego) 200 g (GLU PSZ, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 180 g (GLU PSZ.) Surowka wielowarzynna z olejem b/c 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Sos mięsno-warzynny* (z mięsa wieprzowego) 200 g (GLU PSZ, SEL.) Makaron 180 g (GLU PSZ.) Surowka wielowarzynna z olejem b/c 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Sos mięsno-warzynny* (z mięsa wieprzowego) 200 g (GLU PSZ, SEL.) Makaron 180 g (GLU PSZ.) Surowka wielowarzynna z olejem b/c 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron z warzywami i serem żółtym* 350 g (GLU PSZ, MLE.) Surowka wielowarzynna z olejem b/c 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD				Kefir 2.0% t 150g 1 szt (MLE)	Chleb żytni razowy 50 g (GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ.)	Kefir 2.0% t 150g 1 szt (MLE)			
	Kolejka	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* 100 g (JAJ.) Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 40 g (SOJ.) 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 i marchewki 90 g (SOJ.) Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 40 g (SOJ.) 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 tofu i marchewki 90 g (SOJ.) Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 40 g (SOJ.) 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 tofu i marchewki 90 g (SOJ.) Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 40 g (SOJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb żytni razowy 100 g (GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasztet z soczewicy* 100 g (JAJ.) Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 40 g (SOJ.) 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 i marchewki 90 g (SOJ.) Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 40 g (SOJ.) 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 i marchewki 90 g (SOJ.) Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 40 g (SOJ.) 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* 100 g (JAJ.) Ser żółty 50 g (MLE) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	
PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% t 1 szt (MLE)	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% t 5 g Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 30 g Sałata zielona 10 g			Chleb żytni razowy 70 g (GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% t 5 g Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 30 g Sałata zielona 10 g	Mleko UHT 200ml, 3,5% t 1 szt (MLE)	Sok owocowo-warzynny 0,2L kubek 1 szt	Napój sojowy waniliowy 250ml 1 szt (SOJ.) Biszkopty b/ml 30 g (GLU PSZ, JAJ.)	Mleko UHT 200ml, 3,5% t 1 szt (MLE)	
	Wartość energetyczna: 2606.28 kcal; Białko ogółem: 108.97 g; Tłuszcz: 99.95 g; Kw. tł. nasy.: 36.84 g; Węglowodany ogółem: 332.29 g; W tym cukry: 61.18 g; Błonnik pok.: 32.93 g; Soli: 11.02 g;	Wartość energetyczna: 2375.75 kcal; Białko ogółem: 115.10 g; Tłuszcz: 79.50 g; Kw. tł. nasy.: 33.78 g; Węglowodany ogółem: 317.50 g; W tym cukry: 60.96 g; Błonnik pok.: 25.19 g; Soli: 7.59 g;	Wartość energetyczna: 2478.40 kcal; Białko ogółem: 123.37 g; Tłuszcz: 77.88 g; Kw. tł. nasy.: 30.80 g; Węglowodany ogółem: 337.85 g; W tym cukry: 53.41 g; Błonnik pok.: 24.56 g; Soli: 7.71 g;	Wartość energetyczna: 2630.06 kcal; Białko ogółem: 128.63 g; Tłuszcz: 82.57 g; Kw. tł. nasy.: 30.69 g; Węglowodany ogółem: 358.41 g; W tym cukry: 48.21 g; Błonnik pok.: 21.79 g; Soli: 7.84 g;	Wartość energetyczna: 2791.85 kcal; Białko ogółem: 126.29 g; Tłuszcz: 107.16 g; Kw. tł. nasy.: 37.68 g; Węglowodany ogółem: 333.91 g; W tym cukry: 36.68 g; Błonnik pok.: 28.78 g; Soli: 15.11 g;	Wartość energetyczna: 2646.72 kcal; Białko ogółem: 128.90 g; Tłuszcz: 88.03 g; Kw. tł. nasy.: 36.88 g; Węglowodany ogółem: 354.82 g; W tym cukry: 61.25 g; Błonnik pok.: 26.84 g; Soli: 9.29 g;	Wartość energetyczna: 1749.30 kcal; Białko ogółem: 51.76 g; Tłuszcz: 36.60 g; Kw. tł. nasy.: 18.43 g; Węglowodany ogółem: 323.26 g; W tym cukry: 79.77 g; Błonnik pok.: 24.36 g; Soli: 5.36 g;	Wartość energetyczna: 2960.04 kcal; Białko ogółem: 130.10 g; Tłuszcz: 99.60 g; Kw. tł. nasy.: 17.50 g; Węglowodany ogółem: 406.40 g; W tym cukry: 53.28 g; Błonnik pok.: 45.72 g; Soli: 8.52 g;	Wartość energetyczna: 2963.03 kcal; Białko ogółem: 115.30 g; Tłuszcz: 111.42 g; Kw. tł. nasy.: 44.34 g; Węglowodany ogółem: 396.29 g; W tym cukry: 62.10 g; Błonnik pok.: 44.31 g; Soli: 10.34 g;	

		W-wa- WOL 1 Podstawowa	W-wa- WOL 2 Łatwostrawna	W-wa- WOL 3 Łatwostrawna z ogr.łluszczu	W-wa- WOL 4 Łatwostrawna z ogr.subst.pobudz.wydz.soku zołądkowego	W-wa- WOL 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- WOL 9 Bogatobiałkowa	W-wa- WOL 10 Niskobiałkowa	W-wa- WOL ML Bezmleczna	W-wa- WOL WE Wegetariańska
2026-03-27 piątek	Sniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 20 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Serek homo. naturalny 90 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 1 szt Pomarańcza 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Serek homo. naturalny 90 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 1 szt Jabłko pieczone 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, PSZ</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Filet z kurczaka gotowany 40 g Serek homo. naturalny 90 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, PSZ</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Filet z kurczaka gotowany 40 g Serek homo. naturalny 90 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 90 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomarańcza 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Dżem 25 g 1 szt Jabłko pieczone 150 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, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 2 szt Jabłko pieczone 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Kasza jaglana na napoju sojowym 300 ml (<u>SOJ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 2 szt Schab gotowany 40 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 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>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE</u>) Pasta z soczewicy czerwonej 100 g Dżem 25 g 1 szt Pomarańcza 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g
	II/ŚN			Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)		Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Schab Pieczony wierzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 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 Pieczony wierzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 30 g (<u>SOJ.</u>)			
	Obiad	Kalafiorowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL.</u>) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (<u>RYB.</u>) Sos majeranekowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka żydowska z olejem b/c () 100 g Warzywa po grecku* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml		Kalafiorowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL.</u>) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (<u>RYB.</u>) Sos majeranekowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Warzywa po grecku* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml		Kalafiorowa z ryżem brązowym (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL.</u>) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (<u>RYB.</u>) Sos majeranekowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka żydowska z olejem b/c () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Kalafiorowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL.</u>) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (<u>RYB.</u>) Sos majeranekowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Warzywa po grecku* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Kalafiorowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL.</u>) Pyzy ziemniaczane* 300 g Sos majeranekowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Warzywa po grecku* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Kalafiorowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL.</u>) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (<u>RYB.</u>) Pyzy ziemniaczane* 300 g Sos majeranekowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Warzywa po grecku* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Kalafiorowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL.</u>) Pyzy ziemniaczane* 300 g Sos majeranekowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Warzywa po grecku* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE</u>)	Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE</u>)	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>)			
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 20 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 100 g (<u>JAJ, MLE</u>) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 100 g (<u>JAJ, MLE</u>) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 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 (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pasta z białek z koperkiem 100 g (<u>JAJ, MLE</u>) Pomidor b/śkórki 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z białek z koperkiem 100 g (<u>JAJ, MLE</u>) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 100 g (<u>JAJ, MLE</u>) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 100 g (<u>JAJ, MLE</u>) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 50 g (<u>JAJ, MLE</u>) Dżem 25 g 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 (<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 jaj z natką pietruszki - dieta 100 g (<u>JAJ, MLE</u>) Ser topiony 50 g (<u>JAJ</u>) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 20 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 100 g (<u>JAJ, MLE</u>) Ser topiony 50 g (<u>JAJ</u>) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g
PN		Sok owocowo-warzynny 0,2L kubek 1 szt				Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 10 g	Sok owocowo-warzynny 0,2L kubek 1 szt			
		Wartość energetyczna: 2155,85 kcal; Białko ogółem: 104,13 g; Tłuszcz: 61,32 g; Kw. tł. nasy.: 24,97 g; Węglowodany ogółem: 313,56 g; W tym cukry: 78,85 g; Błonnik pok.: 22,68 g; Sol: 9,41 g;	Wartość energetyczna: 2218,87 kcal; Białko ogółem: 107,80 g; Tłuszcz: 60,18 g; Kw. tł. nasy.: 24,89 g; Węglowodany ogółem: 329,31 g; W tym cukry: 85,86 g; Błonnik pok.: 23,90 g; Sol: 8,06 g;	Wartość energetyczna: 2345,38 kcal; Białko ogółem: 123,52 g; Tłuszcz: 66,39 g; Kw. tł. nasy.: 26,92 g; Węglowodany ogółem: 328,59 g; W tym cukry: 86,50 g; Błonnik pok.: 22,18 g; Sol: 6,63 g;	Wartość energetyczna: 2411,39 kcal; Białko ogółem: 129,71 g; Tłuszcz: 71,27 g; Kw. tł. nasy.: 29,34 g; Węglowodany ogółem: 324,81 g; W tym cukry: 59,58 g; Błonnik pok.: 17,42 g; Sol: 6,78 g;	Wartość energetyczna: 2308,18 kcal; Białko ogółem: 119,50 g; Tłuszcz: 85,86 g; Kw. tł. nasy.: 35,74 g; Węglowodany ogółem: 269,77 g; W tym cukry: 27,44 g; Błonnik pok.: 16,90 g; Sol: 14,60 g;	Wartość energetyczna: 2518,79 kcal; Białko ogółem: 122,61 g; Tłuszcz: 70,93 g; Kw. tł. nasy.: 31,21 g; Węglowodany ogółem: 367,39 g; W tym cukry: 86,05 g; Błonnik pok.: 25,55 g; Sol: 9,97 g;	Wartość energetyczna: 1993,23 kcal; Białko ogółem: 48,04 g; Tłuszcz: 44,81 g; Kw. tł. nasy.: 19,76 g; Węglowodany ogółem: 364,16 g; W tym cukry: 89,84 g; Błonnik pok.: 20,63 g; Sol: 6,65 g;	Wartość energetyczna: 2067,73 kcal; Białko ogółem: 105,51 g; Tłuszcz: 58,85 g; Kw. tł. nasy.: 13,64 g; Węglowodany ogółem: 297,22 g; W tym cukry: 60,72 g; Błonnik pok.: 22,92 g; Sol: 8,06 g;	Wartość energetyczna: 2684,90 kcal; Białko ogółem: 94,89 g; Tłuszcz: 79,29 g; Kw. tł. nasy.: 35,66 g; Węglowodany ogółem: 412,57 g; W tym cukry: 84,39 g; Błonnik pok.: 25,72 g; Sol: 9,41 g;

	W-wa- WOL 1 Podstawowa	W-wa- WOL 2 Łatwostrawna	W-wa- WOL 3 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	W-wa- WOL 4 Łatwostrawna z ogr. subst. pobudz. wydż. 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
2026-03-28 sobota	Sniadanie	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 50 g (MLE.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonie niejadalnej 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonie niejadalnej 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Twaróg półtłusty 90 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Twaróg półtłusty 90 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor b/śkórki 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.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonie niejadalnej 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Twaróg półtłusty 90 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor b/śkórki 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.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonie niejadalnej 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Twaróg półtłusty 90 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor b/śkórki 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) 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.) Ser żółty 40 g (MLE.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonie 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 (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.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonie niejadalnej 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Twaróg półtłusty 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	Płatki pszenne na napoje sojowym 300 ml (GLU PSZ, SOJ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonie niejadalnej 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Schab gotowany 40 g Pasztet sojowy z pomidorami 100 g (SOJ, GOR.) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 20 g (GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Ser żółty 40 g (MLE.) Twaróg półtłusty 90 g (MLE.) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Cukier 5 g
	II/ŚN			Biskopiy b/ml 30 g (GLU PSZ, JAJ.)	Chleb żytni razowy 50 g (GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twaróg półtłusty 50 g (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g			
	Obiad	Selerowa z ziemniakami * 400 ml (MLE, SEL.) Gulasz z udźca kurczaka z warzywami 200 g (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JECZ.) Sałata z buraczków i jabłka z olejem 100 g Marchew gotowana z olejem* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (SEL.) Gulasz z udźca kurczaka z warzywami 200 g (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JECZ.) Buraczki gotowane b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (SEL.) Gulasz z udźca kurczaka z warzywami 200 g (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JECZ.) Sałata z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (SEL.) Gulasz z udźca kurczaka z warzywami 200 g (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JECZ.) Sałata z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (SEL.) Pierogi ze szpinakiem * 200 g (GLU PSZ, MLE.) Sos koperkowy * 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Sałata z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (SEL.) Gulasz z udźca kurczaka z warzywami 200 g (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JECZ.) Sałata z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (MLE, SEL.) Gulasz z soczewicy i papryki () 200 g (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JECZ.) Sałata z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami * 400 ml (MLE, SEL.) Gulasz z soczewicy i papryki () 200 g (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JECZ.) Sałata z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml	Chleb żytni razowy 50 g (GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną 30 g (SOJ.)	Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml			
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 20 g (GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Kielbasa Żelonogórska-wp. grubo rozdrobniona, wędzona, parzona w osłonie niejadalnej 40 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.) Sałata z ryżu, brokułów i wędliny z olejem 100 g (SEL.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Kielbasa Żelonogórska-wp. grubo rozdrobniona, wędzona, parzona w osłonie niejadalnej 40 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.) Sałata z ryżu, brokułów i wędliny z olejem 100 g (SEL.) Pomidor b/śkórki 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałata z ryżu, brokułów i wędliny z olejem 100 g (SEL.) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Kielbasa Żelonogórska-wp. grubo rozdrobniona, wędzona, parzona w osłonie niejadalnej 40 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.) Sałata z ryżu, brokułów i wędliny z olejem 100 g (SEL.) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb żytni razowy 100 g (GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Kielbasa Żelonogórska-wp. grubo rozdrobniona, wędzona, parzona w osłonie niejadalnej 40 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.) Sałata z ryżu, brokułów i wędliny z olejem 100 g (SEL.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Kielbasa Żelonogórska-wp. grubo rozdrobniona, wędzona, parzona w osłonie niejadalnej 40 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.) Sałata z ryżu, brokułów i wędliny z olejem 100 g (SEL.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Sałata z ryżu, brokułów i wędliny z olejem 100 g (SEL.) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Sałata z ryżu, brokułów i wędliny z olejem 100 g (SEL.) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 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.) Sałata z brokiem, ciecierzycą, pestkami słonecznika i koperkiem 100 g 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-warzywny 0,2L kubek 1 szt			Chleb żytni razowy 50 g (GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka Płastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ.) Sałata zielona 10 g	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Pasztet sojowy z pomidorami 50 g (SOJ, GOR.) Sałata zielona 10 g	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt
Wartość energetyczna: 2359.47 kcal; Białko ogółem: 86.81 g; Tłuszcz: 91.73 g; Kw. tł. nasy.: 34.21 g; Węglowodany ogółem: 318.65 g; W tym cukry: 62.93 g; Błonnik pok.: 29.79 g; Sol: 6.89 g;		Wartość energetyczna: 2333.85 kcal; Białko ogółem: 93.04 g; Tłuszcz: 82.32 g; Kw. tł. nasy.: 26.89 g; Węglowodany ogółem: 325.41 g; W tym cukry: 64.49 g; Błonnik pok.: 27.30 g; Sol: 6.80 g;	Wartość energetyczna: 2253.63 kcal; Białko ogółem: 99.61 g; Tłuszcz: 71.73 g; Kw. tł. nasy.: 25.25 g; Węglowodany ogółem: 320.02 g; W tym cukry: 69.19 g; Błonnik pok.: 25.86 g; Sol: 6.25 g;	Wartość energetyczna: 2484.34 kcal; Białko ogółem: 96.95 g; Tłuszcz: 74.03 g; Kw. tł. nasy.: 25.95 g; Węglowodany ogółem: 372.82 g; W tym cukry: 94.13 g; Błonnik pok.: 22.73 g; Sol: 6.11 g;	Wartość energetyczna: 2650.66 kcal; Białko ogółem: 108.11 g; Tłuszcz: 106.59 g; Kw. tł. nasy.: 41.15 g; Węglowodany ogółem: 319.64 g; W tym cukry: 31.37 g; Błonnik pok.: 22.89 g; Sol: 13.02 g;	Wartość energetyczna: 2681.96 kcal; Białko ogółem: 101.79 g; Tłuszcz: 87.85 g; Kw. tł. nasy.: 30.00 g; Węglowodany ogółem: 393.71 g; W tym cukry: 95.06 g; Błonnik pok.: 28.97 g; Sol: 8.40 g;	Wartość energetyczna: 2072.27 kcal; Białko ogółem: 52.45 g; Tłuszcz: 64.35 g; Kw. tł. nasy.: 20.63 g; Węglowodany ogółem: 336.36 g; W tym cukry: 69.01 g; Błonnik pok.: 26.11 g; Sol: 5.77 g;	Wartość energetyczna: 2744.26 kcal; Białko ogółem: 99.97 g; Tłuszcz: 115.32 g; Kw. tł. nasy.: 17.74 g; Węglowodany ogółem: 352.88 g; W tym cukry: 39.13 g; Błonnik pok.: 38.02 g; Sol: 9.08 g;	Wartość energetyczna: 2452.19 kcal; Białko ogółem: 95.03 g; Tłuszcz: 86.99 g; Kw. tł. nasy.: 33.19 g; Węglowodany ogółem: 345.74 g; W tym cukry: 69.24 g; Błonnik pok.: 34.54 g; Sol: 6.21 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./tławo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- WOL 9 Bogatobiałkowa	W-wa- WOL 10 Niskobiałkowa	W-wa- WOL ML Bezmleczna	W-wa- WOL WE Wegetariańska
2026-03-29 niedziela	Sniadanie	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>) Płatyszynkowy - produkt wypieczowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</u>) Serek ziarnisty naturalny 90 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE.</u>) Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Filet z kurczaka gotowany 40 g Serek ziarnisty naturalny 90 g (<u>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 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Filet z kurczaka gotowany 40 g Serek ziarnisty naturalny 90 g (<u>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 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Płatyszynkowy - produkt wypieczowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, 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>) Płatyszynkowy - produkt wypieczowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</u>) Serek ziarnisty naturalny 90 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Płatyszynkowy - produkt wypieczowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</u>) Serek ziarnisty naturalny 90 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE.</u>) Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Płatyszynkowy - produkt wypieczowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</u>) Dżem 25 g 2 szt Pomidor 80 g 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>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Szyńska z piersi kurczaka-produkt drobiowy grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Hummus z ciecierzycy 50 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 20 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek ziarnisty naturalny 90 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE.</u>) 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	Pomidorowa z makaronem* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pulpet wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Pulpet wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Pulpet wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g 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 szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Pulpet wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Zapiekanka z ziemników i warzyw z tofu* 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Pulpet wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Zapiekanka z ziemników i warzyw z tofu* 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Zapiekanka z ziemników i warzyw z tofu* 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD				Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Filet z kurczaka gotowany 30 g	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>) Twarożek z koperkiem 100 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Jabłko 150 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>) Twarożek z koperkiem 100 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Jabłko 150 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>) Twarożek z koperkiem 100 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Jabłko 150 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>) Twarożek z koperkiem 100 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Jabłko 150 g Salata 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>) Twarożek z koperkiem 100 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Jabłko 150 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>) Twarożek z koperkiem 100 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Jabłko 150 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>) Twarożek z koperkiem 100 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Jabłko 150 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>) Twarożek z koperkiem 100 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Jabłko 150 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>) Twarożek z koperkiem 100 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Jabłko 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g
	PN		Bułka masłana 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE.</u>)		Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szyńska z piersi kurczaka-produkt drobiowy grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 10 g		Bułka masłana 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE.</u>)		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Salata zielona 10 g	Bułka masłana 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 2264.13 kcal; Białko ogółem: 110.10 g; Tłuszcz: 69.81 g; Kw. tł. nasy.: 32.68 g; Węglowodany ogółem: 312.00 g; W tym cukry: 56.40 g; Błonnik pok.: 21.50 g; Soli: 8.40 g;	Wartość energetyczna: 2128.70 kcal; Białko ogółem: 105.55 g; Tłuszcz: 61.29 g; Kw. tł. nasy.: 29.20 g; Węglowodany ogółem: 299.84 g; W tym cukry: 40.10 g; Błonnik pok.: 17.92 g; Soli: 7.32 g;	Wartość energetyczna: 2149.66 kcal; Białko ogółem: 113.69 g; Tłuszcz: 59.41 g; Kw. tł. nasy.: 28.14 g; Węglowodany ogółem: 299.37 g; W tym cukry: 41.10 g; Błonnik pok.: 16.23 g; Soli: 5.92 g;	Wartość energetyczna: 2257.56 kcal; Białko ogółem: 114.92 g; Tłuszcz: 66.52 g; Kw. tł. nasy.: 31.59 g; Węglowodany ogółem: 306.31 g; W tym cukry: 23.90 g; Błonnik pok.: 11.47 g; Soli: 6.74 g;	Wartość energetyczna: 2468.61 kcal; Białko ogółem: 126.70 g; Tłuszcz: 86.33 g; Kw. tł. nasy.: 40.51 g; Węglowodany ogółem: 299.99 g; W tym cukry: 42.25 g; Błonnik pok.: 20.14 g; Soli: 11.96 g;	Wartość energetyczna: 2587.66 kcal; Białko ogółem: 129.51 g; Tłuszcz: 79.86 g; Kw. tł. nasy.: 39.44 g; Węglowodany ogółem: 350.20 g; W tym cukry: 51.89 g; Błonnik pok.: 19.69 g; Soli: 8.71 g;	Wartość energetyczna: 1911.27 kcal; Białko ogółem: 55.56 g; Tłuszcz: 45.15 g; Kw. tł. nasy.: 19.72 g; Węglowodany ogółem: 335.36 g; W tym cukry: 60.15 g; Błonnik pok.: 23.08 g; Soli: 4.99 g;	Wartość energetyczna: 2107.79 kcal; Białko ogółem: 98.31 g; Tłuszcz: 61.99 g; Kw. tł. nasy.: 16.11 g; Węglowodany ogółem: 304.44 g; W tym cukry: 36.57 g; Błonnik pok.: 21.57 g; Soli: 7.53 g;	Wartość energetyczna: 2149.50 kcal; Białko ogółem: 84.93 g; Tłuszcz: 71.90 g; Kw. tł. nasy.: 29.61 g; Węglowodany ogółem: 308.11 g; W tym cukry: 64.42 g; Błonnik pok.: 28.70 g; Soli: 6.25 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	
2026-03-16 poniedziałek	Śniadanie	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE) Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Jajko gotowane ki M 1 szt (JAJ) Pasztecik sojowy z pomidorami 50 g (SOJ, GOR) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) mielona Szyunka z pierśi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonie niejadalnej 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Serek homo. naturalny 90 g (MLE) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Jajko gotowane ki M 1 szt (JAJ) Filet z kurczaka gotowany (bez soli) 40 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 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 Hummus 50 g (SEZ) Pasztecik sojowy z pomidorami 50 g (SOJ, GOR) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g						
	II SN										
	Obiad	Dyniowa z ziemniakami (bez glutenu, bez mleka) (*) 400 ml (SEL) Klopsik drobiowy z udużca (bez glutenu) 100 g (JAJ) Sos jarzynowy* (bez glutenu) 80 ml (SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Surowka z selera i jabłka z olejem b/c 200 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Dyniowa z ziemniakami (bez mleka) (*) 400 ml (GLU PSZ, SEL) Klopsik drobiowy 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 Dyniowa z ziemniakami (bez mleka) (*) 400 ml (GLU PSZ, SEL)	Dyniowa z ziemniakami (bez mleka) (*) (bez soli) 400 ml (GLU PSZ, SEL) Kluski leniwe z serem 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, ORZ, GOR, SEZ) Sos jogurtowy z twarogiem b/c 80 g (MLE) Banan 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Fasolowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Danie po chińsku z ryżem* 300 g Surowka z selera i jabłka z olejem b/c 200 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Fasolowa z ziemniakami* 300 ml (GLU PSZ, SEL) Ruski leniwe z serem 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, ORZ, GOR, SEZ) Sos jogurtowy naturalny 80 g (MLE) Pomarańcza 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g	Fasolowa z ziemniakami* 300 ml (GLU PSZ, SEL) Makaron pełnoziarnisty 180 g (GLU PSZ, JAJ) Klopsik drobiowy z udużca 100 g (GLU PSZ, JAJ) Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL) Surowka z selera i jabłka z olejem b/c 200 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Dyniowa z ziemniakami (bez mleka) (*) 300 ml (GLU PSZ, SEL) Klopsik drobiowy z udużca 100 g (GLU PSZ, JAJ) Makaron 180 g (GLU PSZ) Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL) Surowka z selera i jabłka z olejem b/c 200 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g	Fasolowa z ziemniakami* 300 ml (GLU PSZ, SEL) Ruski leniwe z serem 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, ORZ, GOR, SEZ) Sos jogurtowy naturalny 80 g (MLE) Ziemniaki gotowane 180 g Surowka z selera i jabłka z olejem b/c 200 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g	Dyniowa z ziemniakami (bez glutenu, bez mleka) (*) 300 ml (SEL) Klopsik drobiowy z udużca (bez glutenu) 100 g (JAJ) Sos jarzynowy* (bez glutenu) 80 ml (SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Surowka z selera i jabłka z olejem b/c 200 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g	
	PD						Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Pomarańcza 150 g	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt		
	Kolacja	Chleb bezglutenowy 120 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Schab gotowany 40 g Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g (MLE) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) mielona Szyunkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną 40 g (SOJ) Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g (MLE) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Schab gotowany (bez soli) 40 g Pasta z twarogu z natką pietruszki (bez soli) 100 g (MLE) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 20 g (GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Tofu 50 g (SOJ) Pasta z groszku zielonego b/ml 100 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g						
PN	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt										
	Wartość energetyczna: 2080.68 kcal; Białko ogółem: 87.07 g; Tłuszcz: 83.43 g; Kw. tł. nasy.: 25.90 g; Węglowodany ogółem: 262.78 g; W tym cukry: 33.30 g; Błonnik pok.: 30.41 g; Sól: 7.02 g;	Wartość energetyczna: 2460.03 kcal; Białko ogółem: 121.85 g; Tłuszcz: 72.21 g; Kw. tł. nasy.: 28.00 g; Węglowodany ogółem: 346.11 g; W tym cukry: 58.57 g; Błonnik pok.: 25.73 g; Sól: 9.79 g;	Wartość energetyczna: 2583.60 kcal; Białko ogółem: 122.70 g; Tłuszcz: 67.60 g; Kw. tł. nasy.: 35.47 g; Węglowodany ogółem: 384.81 g; W tym cukry: 107.05 g; Błonnik pok.: 19.30 g; Sól: 7.68 g;	Wartość energetyczna: 2263.82 kcal; Białko ogółem: 68.14 g; Tłuszcz: 79.88 g; Kw. tł. nasy.: 11.16 g; Węglowodany ogółem: 344.26 g; W tym cukry: 33.93 g; Błonnik pok.: 43.03 g; Sól: 11.42 g;	Wartość energetyczna: 1121.60 kcal; Białko ogółem: 39.23 g; Tłuszcz: 22.68 g; Kw. tł. nasy.: 8.74 g; Węglowodany ogółem: 195.23 g; W tym cukry: 59.78 g; Błonnik pok.: 12.59 g; Sól: 2.13 g;	Wartość energetyczna: 970.35 kcal; Białko ogółem: 44.06 g; Tłuszcz: 27.36 g; Kw. tł. nasy.: 3.64 g; Węglowodany ogółem: 151.27 g; W tym cukry: 23.78 g; Błonnik pok.: 26.01 g; Sól: 1.74 g;	Wartość energetyczna: 913.54 kcal; Białko ogółem: 37.50 g; Tłuszcz: 22.52 g; Kw. tł. nasy.: 3.29 g; Węglowodany ogółem: 149.87 g; W tym cukry: 19.64 g; Błonnik pok.: 18.23 g; Sól: 1.61 g;	Wartość energetyczna: 1121.60 kcal; Białko ogółem: 39.23 g; Tłuszcz: 22.68 g; Kw. tł. nasy.: 8.74 g; Węglowodany ogółem: 195.23 g; W tym cukry: 59.78 g; Błonnik pok.: 12.59 g; Sól: 2.13 g;	Wartość energetyczna: 761.97 kcal; Białko ogółem: 36.45 g; Tłuszcz: 20.74 g; Kw. tł. nasy.: 3.38 g; Węglowodany ogółem: 117.46 g; W tym cukry: 19.72 g; Błonnik pok.: 19.14 g; Sól: 1.98 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
2026-03-17 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), Hummus z ciecierzycy 50 g Serek homo. naturalny 90 g (MLE), Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE), Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ), Masło extra 82% 15 g (MLE), mielona Szyńska Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR), Serek homo. naturalny 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), Filet z kurczaka gotowany (bez soli) 40 g Serek homo. naturalny 90 g (MLE), Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Kasza jaglana na napoju sojowym 300 ml (SOJ), Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), 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 Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g					
	II/ŚN									
	Obiad	Brokułowa z ziemniakami (bez glutenu, bez mleka) * 400 ml (SEL), Hache wieprzowo-warzywne* 200 g (SEL), Ryż na sypko 180 g Surowka z kapusty białej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (GLU PSZ, SEL), Mieśo wieprzowe mielone w sosie wł 120 g (GLU PSZ), Ziemniaki gotowane puree 180 g (MLE), Buraczki gotowane b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (GLU PSZ, SEL),	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka, bez soli) * 400 ml (GLUPSZ, SEL), Hache wieprzowo-warzywne* (bez soli) 200 g (SEL), Ryż na sypko (bez soli) 180 g Buraczki gotowane b/c (bez soli) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (GLU PSZ, SEL), Gulasz warzywny z ciecierzycą * 150 g (GLUPSZ, SEL), Ryż na sypko 180 g Buraczki gotowane b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ogórkowa z ziemniakami* 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL), Hache wieprzowo-warzywne* 200 g (SEL), Ryż na sypko 180 g Surowka z kapusty białej z olejem b/c 100 g Buraczki gotowane b/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g	Ogórkowa z ziemniakami* 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL), Hache wieprzowo-warzywne* 200 g (SEL), Ryż na sypko (brązowy) 180 g Surowka z kapusty białej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) * 300 ml (GLU PSZ, SEL), Hache wieprzowo-warzywne* 200 g (SEL), Ryż na sypko 180 g Buraczki gotowane b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g	Ogórkowa z ziemniakami* 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL), Risotto wegetariańskie* 300 g (SEL), Sos meksykański z fasolą 80 g (GLU PSZ), Ryż na sypko 180 g Surowka z kapusty białej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g	Brokułowa z ziemniakami (bez glutenu, bez mleka) * 300 ml (SEL), Hache wieprzowo-warzywne* 200 g (SEL), Ryż na sypko 180 g Surowka z kapusty białej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g
	PD					Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (MLE),	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE),	Wafle ryżowe 30 g	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (MLE),	
	Kolacja	Chleb bezglutenowy 120 g (SEZ, może zawierać: ORZ), Masło extra 82% 15 g (MLE), Twarożek 90 g (MLE), Schab gotowany 40 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ), Masło extra 82% 15 g (MLE), Twarożek 90 g (MLE), Mielona Szyńska wędzona 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), Twarożek 90 g (MLE), Schab gotowany (bez soli) 40 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Chleb żytni razowy 20 g (GLU ŻYT), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Tofu 50 g (SOJ), Pasta z groszku zielonego b/ml 100 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g					
PN	Wafle ryżowe 30 g	Chalka 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE),		Wafle ryżowe 30 g						
		Wartość energetyczna: 2336,54 kcal; Białko ogółem: 91,87 g; Tłuszcz: 86,84 g; Kw. tł. nasy.: 28,03 g; Węglowodany ogółem: 312,03 g; W tym cukry: 48,96 g; Błonnik pok.: 31,14 g; Sól: 1,93 g;	Wartość energetyczna: 2513,25 kcal; Białko ogółem: 127,95 g; Tłuszcz: 72,95 g; Kw. tł. nasy.: 31,82 g; Węglowodany ogółem: 350,74 g; W tym cukry: 58,78 g; Błonnik pok.: 21,22 g; Sól: 7,40 g;	Wartość energetyczna: 2490,97 kcal; Białko ogółem: 123,30 g; Tłuszcz: 72,94 g; Kw. tł. nasy.: 30,42 g; Węglowodany ogółem: 351,33 g; W tym cukry: 72,25 g; Błonnik pok.: 23,95 g; Sól: 4,34 g;	Wartość energetyczna: 2330,49 kcal; Białko ogółem: 74,15 g; Tłuszcz: 60,51 g; Kw. tł. nasy.: 9,30 g; Węglowodany ogółem: 396,43 g; W tym cukry: 55,95 g; Błonnik pok.: 41,64 g; Sól: 6,58 g;	Wartość energetyczna: 968,17 kcal; Białko ogółem: 41,80 g; Tłuszcz: 33,76 g; Kw. tł. nasy.: 7,42 g; Węglowodany ogółem: 134,73 g; W tym cukry: 51,41 g; Błonnik pok.: 13,31 g; Sól: 1,78 g;	Wartość energetyczna: 922,75 kcal; Białko ogółem: 39,96 g; Tłuszcz: 37,99 g; Kw. tł. nasy.: 8,05 g; Węglowodany ogółem: 110,73 g; W tym cukry: 17,42 g; Błonnik pok.: 18,33 g; Sól: 1,78 g;	Wartość energetyczna: 935,92 kcal; Białko ogółem: 36,26 g; Tłuszcz: 26,75 g; Kw. tł. nasy.: 4,86 g; Węglowodany ogółem: 143,46 g; W tym cukry: 31,19 g; Błonnik pok.: 13,60 g; Sól: 1,26 g;	Wartość energetyczna: 782,16 kcal; Białko ogółem: 24,56 g; Tłuszcz: 21,47 g; Kw. tł. nasy.: 3,88 g; Węglowodany ogółem: 134,85 g; W tym cukry: 41,66 g; Błonnik pok.: 17,07 g; Sól: 2,07 g;	Wartość energetyczna: 984,31 kcal; Białko ogółem: 41,81 g; Tłuszcz: 36,07 g; Kw. tł. nasy.: 7,56 g; Węglowodany ogółem: 134,51 g; W tym cukry: 49,83 g; Błonnik pok.: 14,85 g; Sól: 1,34 g;

		W-wa- WOL GL Bezglutenowa	W-wa- WOL Rozdrobniona/Mielona	W-wa- WOL Bezsolna	W-wa- WOL Wegańska	W-wa- WOL ŚCZP Podstawowa	W-wa- WOL ŚCZP Cukrzycowa	W-wa- WOL ŚCZP Bezmleczna	W-wa- WOL ŚCZP Wegetariańska	W-wa- WOL ŚCZP Bezglutenowa	
2026-03-18 środa	Śniadanie	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE) Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Serek zmiasty naturalny 90 g (MLE) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Mielona Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR) Serek zmiasty naturalny 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) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	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% 10 g Pasta z brokuła * 100 g Pasta z fasoli konserwowej z koncentratem pomidorowym 100 g Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g						
	II SN										
	Obiad	Jarzynowa z ziemniakami (bez glutenu, bez mleka)* 400 ml (SEL) Pulpet drobiowy (bez glutenu) 100 g (JAJ) Sos pietruszkowy (bez glutenu, mleka)* 80 ml Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z marchwi z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Mieśo drobiowe mielone w sosie w 120 g (GLU PSZ) Ziemniaki gotowane puree 180 g (MLE) Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL)	Jarzynowa z makaronem (bez mleka, bez soli)* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Pulpet drobiowy (bez soli) 100 g (GLU PSZ, JAJ) Sos pietruszkowy (bez soli)* 80 ml (GLU PSZ, MLE) Ziemniaki gotowane (bez soli) 180 g Fasolka szparagowa z wody (bez soli)* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Kotlety sojowe 100 g (SOJ) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z marchwi z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pieczarkowa z makaronem* 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, SO2) Kotlet pożarski-drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 10 g	Jarzynowa z makaronem pełnoziarnistym (bez mleka)* 300 ml (GLU PSZ, SEL) Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ) Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z marchwi z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 300 ml (GLU PSZ, SEL) Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ) Sos pietruszkowy (bez mleka)* 80 ml (GLU PSZ, MLE) Ziemniaki gotowane 180 g Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g	Pieczarkowa z makaronem* 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, SO2) Kotlety z ciecierzycy 100 g (GLU PSZ, JAJ) Ziemniaki gotowane 180 g Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g	Jarzynowa z ziemniakami (bez glutenu, bez mleka)* 300 ml (SEL) Pulpet drobiowy (bez glutenu) 100 g (JAJ) Sos pietruszkowy (bez glutenu, mleka)* 80 ml Ziemniaki gotowane 180 g Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g	
	PD	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt									
	Kolacja	Chleb bezglutenowy 120 g (SEZ, może zawierać: ORZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Filet z kurczaka gotowany 40 g Pasztet sojowy z pomidorami 100 g (SOJ, GOR) Ogórek kiszony 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (RYB, SEL) Mielona Piersz delikatna z kunej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka parzona w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) 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) Filet z kurczaka gotowany (bez soli) 40 g Banana 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) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% 10 g Pasztet sojowy z pomidorami 50 g (SOJ, GOR) Hummus 50 g (SEZ) Ogórek kiszony 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g						
PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt										
	Wartość energetyczna: 2167.63 kcal; Białko ogółem: 80.45 g; Tłuszcz: 92.30 g; Kw. tł. nasy.: 26.24 g; Węglowodany ogółem: 270.65 g; W tym cukry: 46.77 g; Błonnik pok.: 29.39 g; Sól: 6.20 g;	Wartość energetyczna: 2370.95 kcal; Białko ogółem: 111.68 g; Tłuszcz: 71.29 g; Kw. tł. nasy.: 29.79 g; Węglowodany ogółem: 336.66 g; W tym cukry: 64.96 g; Błonnik pok.: 22.88 g; Sól: 7.86 g;	Wartość energetyczna: 2213.81 kcal; Białko ogółem: 94.54 g; Tłuszcz: 53.52 g; Kw. tł. nasy.: 24.59 g; Węglowodany ogółem: 357.61 g; W tym cukry: 93.69 g; Błonnik pok.: 24.89 g; Sól: 4.27 g;	Wartość energetyczna: 2081.93 kcal; Białko ogółem: 75.57 g; Tłuszcz: 64.35 g; Kw. tł. nasy.: 9.55 g; Węglowodany ogółem: 325.28 g; W tym cukry: 49.85 g; Błonnik pok.: 42.62 g; Sól: 10.19 g;	Wartość energetyczna: 936.06 kcal; Białko ogółem: 36.04 g; Tłuszcz: 31.95 g; Kw. tł. nasy.: 3.80 g; Węglowodany ogółem: 135.52 g; W tym cukry: 36.36 g; Błonnik pok.: 14.70 g; Sól: 1.95 g;	Wartość energetyczna: 696.07 kcal; Białko ogółem: 29.57 g; Tłuszcz: 19.34 g; Kw. tł. nasy.: 2.75 g; Węglowodany ogółem: 110.26 g; W tym cukry: 28.97 g; Błonnik pok.: 14.18 g; Sól: 2.13 g;	Wartość energetyczna: 681.60 kcal; Białko ogółem: 32.80 g; Tłuszcz: 12.67 g; Kw. tł. nasy.: 2.44 g; Węglowodany ogółem: 117.32 g; W tym cukry: 33.42 g; Błonnik pok.: 12.15 g; Sól: 2.00 g;	Wartość energetyczna: 824.37 kcal; Białko ogółem: 23.24 g; Tłuszcz: 24.57 g; Kw. tł. nasy.: 1.97 g; Węglowodany ogółem: 132.24 g; W tym cukry: 34.26 g; Błonnik pok.: 19.38 g; Sól: 1.42 g;	Wartość energetyczna: 695.64 kcal; Białko ogółem: 37.29 g; Tłuszcz: 14.48 g; Kw. tł. nasy.: 2.91 g; Węglowodany ogółem: 112.48 g; W tym cukry: 33.46 g; Błonnik pok.: 12.81 g; Sól: 1.99 g;		

		W-wa- WOL GL Bezglutenowa	W-wa- WOL Rozdrobniona/Mielona	W-wa- WOL Bezsolna	W-wa- WOL Wegańska	W-wa- WOL ŚCZP Podstawowa	W-wa- WOL ŚCZP Cukrzycowa	W-wa- WOL ŚCZP Bezmleczna	W-wa- WOL ŚCZP Wegetariańska	W-wa- WOL ŚCZP Bezglutenowa
2026-03-19 czwartek	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>) Serek homo. naturalny 90 g (<u>MLE</u>) Schab gotowany 40 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 90 g (<u>MLE</u>) Mielona Szyńska Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bulka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Schab gotowany (bez soli) 40 g Serek homo. naturalny 90 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Płatki owsiane na napoju sojowym [Por] x 300 ml (<u>SOJ, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 20 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Pasta warzywna* 100 g (<u>SEL.</u>) Tofu 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g					
	II ŚN									
	Obiad	Ziemiacczana *(bez glutenu, bez mleka) 400 ml (<u>SEL.</u>) Schab gotowany 100 g Sos pomidorowy (bez glutenu) 80 ml Ziemniaki gotowane 180 g Sałatka szwedzka z olejem b/c 200 g (<u>GOR.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemiacczana *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Mięso wieprzowe mielone w sosie wł 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Ziemniaki gotowane puree 180 g (<u>MLE.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Ziemiacczana *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)	Ziemiacczana *(bez mleka, bez soli) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Schab gotowany (bez soli) 100 g Sos pomidorowy (bez soli) 80 ml (<u>GLU PSZ</u>) Ziemniaki gotowane (bez soli) 180 g Cukinia pieczona z olejem (bez soli)* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemiacczana *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Fasolka po bretońsku wegetariańska 300 g (<u>GLU PSZ</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Sałatka szwedzka z olejem b/c 200 g (<u>GOR.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g	Barszcz biały z ziemniakami * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Fasolka po bretońsku 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Sałatka szwedzka z olejem b/c 100 g (<u>GOR.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g	Ziemiacczana *(bez mleka) 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ</u>) Sałatka szwedzka z olejem b/c 200 g (<u>GOR.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemiacczana *(bez mleka) 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ</u>) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g	Barszcz biały z ziemniakami * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Fasolka po bretońsku wegetariańska 300 g (<u>GLU PSZ</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Sałatka szwedzka z olejem b/c 200 g (<u>GOR.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g	Ziemiacczana *(bez glutenu, bez mleka) 300 ml (<u>SEL.</u>) Schab gotowany 100 g Sos pomidorowy (bez glutenu) 80 ml Ziemniaki gotowane 180 g Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g
	PD	Ciasto drożdżowe b/c 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)						Wafle ryżowe 30 g	Ciasto drożdżowe b/c 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	Wafle ryżowe 30 g
	Kolacja	Chleb bezglutenowy 120 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Tofu 50 g (<u>SOJ.</u>) Filet z kurczaka gotowany 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	Bulka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) mielona Pierś gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 80 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pasta z soczewicy czerwonej 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Makaron z kurczakiem i szpinakiem-dieta (bez soli) 300 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Jabłko 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 żytni razowy 20 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Dżem 25 g 1 szt Pasta z soczewicy czerwonej 100 g Sałatka jarzynowa* 80 g (<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>)			Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt					
		Wartość energetyczna: 2113.04 kcal; Bialko ogółem: 106.45 g; Tłuszcz: 76.20 g; Kw. tł. nasy.: 27.09 g; Węglowodany ogółem: 262.81 g; W tym cukry: 23.61 g; Błonnik pok.: 22.94 g; Sol: 5.47 g;	Wartość energetyczna: 2704.09 kcal; Bialko ogółem: 134.33 g; Tłuszcz: 84.91 g; Kw. tł. nasy.: 30.44 g; Węglowodany ogółem: 367.75 g; W tym cukry: 43.16 g; Błonnik pok.: 23.80 g; Sol: 8.11 g;	Wartość energetyczna: 2153.52 kcal; Bialko ogółem: 123.94 g; Tłuszcz: 58.32 g; Kw. tł. nasy.: 19.90 g; Węglowodany ogółem: 296.96 g; W tym cukry: 52.18 g; Błonnik pok.: 22.43 g; Sol: 2.57 g;	Wartość energetyczna: 2081.97 kcal; Bialko ogółem: 63.14 g; Tłuszcz: 57.57 g; Kw. tł. nasy.: 9.01 g; Węglowodany ogółem: 355.45 g; W tym cukry: 57.62 g; Błonnik pok.: 40.67 g; Sol: 4.42 g;	Wartość energetyczna: 1117.22 kcal; Bialko ogółem: 32.94 g; Tłuszcz: 29.18 g; Kw. tł. nasy.: 6.30 g; Węglowodany ogółem: 161.58 g; W tym cukry: 23.29 g; Błonnik pok.: 19.96 g; Sol: 4.67 g;	Wartość energetyczna: 966.90 kcal; Bialko ogółem: 33.13 g; Tłuszcz: 28.73 g; Kw. tł. nasy.: 4.91 g; Węglowodany ogółem: 121.16 g; W tym cukry: 11.37 g; Błonnik pok.: 13.62 g; Sol: 4.17 g;	Wartość energetyczna: 867.38 kcal; Bialko ogółem: 31.58 g; Tłuszcz: 27.09 g; Kw. tł. nasy.: 4.21 g; Węglowodany ogółem: 130.53 g; W tym cukry: 24.01 g; Błonnik pok.: 14.67 g; Sol: 1.60 g;	Wartość energetyczna: 1016.24 kcal; Bialko ogółem: 30.16 g; Tłuszcz: 17.93 g; Kw. tł. nasy.: 2.60 g; Węglowodany ogółem: 165.19 g; W tym cukry: 22.36 g; Błonnik pok.: 21.27 g; Sol: 4.87 g;	Wartość energetyczna: 797.48 kcal; Bialko ogółem: 46.94 g; Tłuszcz: 17.87 g; Kw. tł. nasy.: 3.50 g; Węglowodany ogółem: 116.93 g; W tym cukry: 20.87 g; Błonnik pok.: 10.77 g; Sol: 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
2026-03-20 piątek	Śniadanie	Kefir 2,0% tł 150g 1 szt (MLE) Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasztecik sojowy z pomidorami 50 g (SOJ, GOR) Twaróg półtłusty 90 g (MLE) Dżem 25 g 1 szt Jabłko 150 g Mix salat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU, PSZ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU, PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g Mielona Szynekowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona z wodą dodaną 40 g (SOJ) Twarożek 90 g (MLE) Dżem 25 g 1 szt	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU, PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Schab gotowany (bez soli) 40 g Twaróg półtłusty 90 g (MLE) Dżem 25 g 1 szt Jabłko pieczone 150 g Mix salat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Kasza manna na napoju sojowym 300 ml (GLUPSZ, 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 Pasztecik sojowy z pomidorami 50 g (SOJ, GOR) Paprykarz warzywny 100 g (SEL) Jabłko 150 g Mix salat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g					
	II ŚN									
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami *(bez glutenu, bez mleka) 400 ml (SEL) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (RYB) Sos pomidorowy (bez glutenu) 80 ml Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z zacierką *(bez mleka) 400 ml (GLUPSZ, SEL) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (RYB) Sos pomidorowy 80 ml (GLU, PSZ) Ziemniaki gotowane puree 180 g (MLE) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Szpinakowa z zacierką *(bez mleka) 400 ml (GLUPSZ, SEL)	Szpinakowa z zacierką *(bez mleka) 400 ml (GLU, PSZ, JAJ, SEL) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (RYB) Sos pomidorowy (bez soli) 80 ml (GLU, PSZ) Ziemniaki gotowane (bez soli) 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem*(bez soli) 200 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z zacierką *(bez mleka) 400 ml (GLUPSZ, SEL) Leczo wegetariańskie z ciecierzycą 300 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z zacierką * 300 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (RYB) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g	Szpinakowa z makaronem pełnoziarnistym (bez mleka)* 300 ml (GLU, PSZ, SEL) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (RYB) Sos pomidorowy 80 ml (GLU, PSZ) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g	Szpinakowa z zacierką *(bez mleka) 300 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (RYB) Sos pomidorowy 80 ml (GLU, PSZ) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g	Szpinakowa z zacierką * 300 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (RYB) Leczo wegetariańskie z ciecierzycą 300 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g	Szpinakowa z ziemniakami *(bez glutenu, bez mleka) 300 ml (SEL) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (RYB) Sos pomidorowy (bez glutenu) 80 ml Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g
	PD						Jabłko 1 szt 1 szt			
Kolacja	Chleb bezglutenowy 120 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 100 g (JAJ, MLE) Filet z kurczaka gotowany 40 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU, PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z jaj (bez mleka) 100 g (JAJ) Mielony Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodatną wodą 40 g (GLU, PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU, PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta (bez soli) 100 g (JAJ, MLE) Filet z kurczaka gotowany (bez soli) 40 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT) Chleb żytni razowy 20 g (GLU, ŻYT) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Pasta z groszku zielonego b/ml 100 g Pasta warzywna* 100 g (SEL) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g						
PN	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt									
	Wartość energetyczna: 2132,02 kcal; Białko ogółem: 92,97 g; Tłuszcz: 78,01 g; Kw. tł. nasy.: 24,37 g; Węglowodany ogółem: 281,50 g; W tym cukry: 61,59 g; Błonnik pok.: 28,69 g; Sol: 5,65 g;	Wartość energetyczna: 2472,35 kcal; Białko ogółem: 120,20 g; Tłuszcz: 87,78 g; Kw. tł. nasy.: 30,95 g; Węglowodany ogółem: 313,24 g; W tym cukry: 64,82 g; Błonnik pok.: 20,07 g; Sol: 10,23 g;	Wartość energetyczna: 2142,44 kcal; Białko ogółem: 119,25 g; Tłuszcz: 69,73 g; Kw. tł. nasy.: 28,58 g; Węglowodany ogółem: 276,87 g; W tym cukry: 73,37 g; Błonnik pok.: 24,47 g; Sol: 6,37 g;	Wartość energetyczna: 2141,94 kcal; Białko ogółem: 55,41 g; Tłuszcz: 71,66 g; Kw. tł. nasy.: 9,85 g; Węglowodany ogółem: 345,39 g; W tym cukry: 68,06 g; Błonnik pok.: 41,81 g; Sol: 9,37 g;	Wartość energetyczna: 691,31 kcal; Białko ogółem: 35,95 g; Tłuszcz: 15,64 g; Kw. tł. nasy.: 1,23 g; Węglowodany ogółem: 109,02 g; W tym cukry: 37,84 g; Błonnik pok.: 15,49 g; Sol: 1,91 g;	Wartość energetyczna: 637,41 kcal; Białko ogółem: 36,57 g; Tłuszcz: 11,87 g; Kw. tł. nasy.: 0,98 g; Węglowodany ogółem: 104,13 g; W tym cukry: 28,39 g; Błonnik pok.: 15,55 g; Sol: 1,83 g;	Wartość energetyczna: 681,37 kcal; Białko ogółem: 37,12 g; Tłuszcz: 11,87 g; Kw. tł. nasy.: 1,04 g; Węglowodany ogółem: 114,00 g; W tym cukry: 39,04 g; Błonnik pok.: 15,21 g; Sol: 1,83 g;	Wartość energetyczna: 710,49 kcal; Białko ogółem: 17,19 g; Tłuszcz: 17,92 g; Kw. tł. nasy.: 1,57 g; Węglowodany ogółem: 128,87 g; W tym cukry: 47,02 g; Błonnik pok.: 18,16 g; Sol: 1,43 g;	Wartość energetyczna: 684,49 kcal; Białko ogółem: 36,30 g; Tłuszcz: 11,74 g; Kw. tł. nasy.: 0,97 g; Węglowodany ogółem: 117,08 g; W tym cukry: 38,63 g; Błonnik pok.: 16,53 g; Sol: 1,84 g;	

		W-wa- WOL GL Bezglutenowa	W-wa- WOL Rozdrobniona/Mielona	W-wa- WOL Bezsolna	W-wa- WOL Wegańska	W-wa- WOL ŚCZP Podstawowa	W-wa- WOL ŚCZP Cukrzycowa	W-wa- WOL ŚCZP Bezmleczna	W-wa- WOL ŚCZP Wegetariańska	W-wa- WOL ŚCZP Bezglutenowa	
2026-03-21, sobota	Śniadanie	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE). Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ). Masło extra 82% 15 g (MLE). Ser żółty 50 g (MLE). Schab gotowany 40 g. Ogórek kiszony 80 g. Sałata zielona 20 g. Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml. Cukier 5 g.	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE). Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ). Masło extra 82% 15 g (MLE). Serek homo, naturalny 90 g (MLE). mielona Pierś gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonie niejadalnej 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR). Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ). Cukier 5 g.	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT). Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ). Masło extra 82% 15 g (MLE). Serek homo, naturalny 90 g (MLE). Schab gotowany (bez soli) 40 g. Pomidor 80 g. Sałata zielona 20 g. Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml. Cukier 5 g.	Kasza jaglana na napoju sojowym 300 ml (SOJ). Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT). Chleb żytni razowy 20 g (GLU ŻYT). Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% 10 g. Pasta z brokuła * 100 g. Hummus 50 g (SEZ). Ogórek kiszony 80 g. Sałata zielona 20 g. Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml. Cukier 5 g.						
	II SN										
	Obiad	Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (SEL). Gulasz wieprzowy z warzywami (bez glutenu) 200 g (SEL). Ziemniaki gotowane 180 g. Surowka z marchwi i jabłka z olejem b/c 200 g. Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml.	Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (SEL). Mięso wieprzowe mielone w sosie wł 120 g (GLU PSZ). Ziemniaki gotowane puree 180 g (MLE). Marchew gotowana z olejem* 200 g. Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml. Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (SEL).	Koperkowa z ryżem (bez mleka, bez soli)* 400 ml (SEL). Gulasz wieprzowy z warzywami (bez soli) 200 g (GLU PSZ, SEL). Ziemniaki gotowane (bez soli) 180 g. Marchew gotowana z olejem (bez soli)* 200 g. Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml.	Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (SEL). Gulasz sojowy z warzywami* 200 g (SOJ, SEL). Ziemniaki gotowane 180 g. Surowka z marchwi i jabłka z olejem b/c 200 g. Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml.						
	PD										
	Kolacja	Chleb bezglutenowy 120 g (SEZ, może zawierać: ORZ). Masło extra 82% 15 g (MLE). Pasztet z soczewicy* 100 g (JAJ). Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ). Pomidor 80 g. Sałata zielona 20 g. Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml. Cukier 5 g.	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ). Masło extra 82% 15 g (MLE). mielona Szyńka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ). 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). Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ). Dżem 25 g 1 szt. Pomidor 80 g. Sałata zielona 20 g. Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml. Cukier 5 g.	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT). Chleb żytni razowy 20 g (GLU ŻYT). Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% 10 g. Pasztet sojowy z pomidorami 50 g (SOJ, GOR). Pasta z soczewicy czerwonej 100 g. Pomidor 80 g. Sałata zielona 20 g. Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml. Cukier 5 g.						
PN	Przecier owocowo-warzywny jabłko-marchewka 100g 1 szt Wafle ryżowe 20 g	Przecier owocowo-warzywny jabłko-marchewka 100g 1 szt Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml	Przecier owocowo-warzywny jabłko-marchewka 100g 1 szt Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE)	Przecier owocowo-warzywny jabłko-marchewka 100g 1 szt Wafle ryżowe 20 g							
	Wartość energetyczna: 2563.91 kcal; Białko ogółem: 104.26 g; Tłuszcz: 106.60 g; Kw. tł. nasy.: 40.21 g; Węglowodany ogółem: 315.18 g; W tym cukry: 42.23 g; Błonnik pok.: 31.30 g; Sól: 5.24 g;	Wartość energetyczna: 2610.46 kcal; Białko ogółem: 119.40 g; Tłuszcz: 82.85 g; Kw. tł. nasy.: 30.91 g; Węglowodany ogółem: 362.01 g; W tym cukry: 97.12 g; Błonnik pok.: 21.34 g; Sól: 8.41 g;	Wartość energetyczna: 2071.67 kcal; Białko ogółem: 99.01 g; Tłuszcz: 66.19 g; Kw. tł. nasy.: 26.37 g; Węglowodany ogółem: 287.72 g; W tym cukry: 54.02 g; Błonnik pok.: 23.34 g; Sól: 4.02 g;	Wartość energetyczna: 2344.41 kcal; Białko ogółem: 88.87 g; Tłuszcz: 69.59 g; Kw. tł. nasy.: 10.40 g; Węglowodany ogółem: 356.50 g; W tym cukry: 42.08 g; Błonnik pok.: 43.33 g; Sól: 9.82 g;							

		W-wa- WOL GL Bezglutenowa	W-wa- WOL Rozdrobniona/Mielona	W-wa- WOL Bezsolna	W-wa- WOL Węgańska	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
2026-03-22 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>) Tofu 50 g (<u>SOJ</u>) Schab gotowany 40 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Serek homo, naturalny 90 g (<u>MLE</u>) Mielona Szyunkowa drobowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 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>) Bulka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Schab gotowany (bez soli) 40 g Tofu 50 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Kasza kukurydziana na napoju sojowym 300 ml (<u>SOJ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb żytni razowy 20 g (<u>GLU ŻYT</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% 10 g Pasta z groszku zielonego b/ml 100 g Hummus z ciecierzycy 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Cukier 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml					
	II SN									
	Obiad	Jarzynowa z ziemniakami (bez glutenu, bez mleka)* 400 ml (<u>SEL</u>) Udko pieczone 1 szt. 210 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Mięso drobiowe mielone w sosie wtl 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Ziemniaki gotowane puree 180g (<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>)	Jarzynowa z ziemniakami (bez mleka, bez soli)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Udko gotowane 1szt. (bez soli) 210 g Sos koperkowy *(bez soli) 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Ziemniaki gotowane (bez soli) 180 g Brokuł gotowany (bez soli)* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kotlety sojowe 100 g (<u>SOJ</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml					
	PD									
	Kolacja	Chleb bezglutenowy 120 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Filet z kurczaka gotowany 40 g Pasta z twarogu waniliowa 90 g (<u>MLE</u>) Jabłko 150 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Bulka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu waniliowa 90 g (<u>MLE</u>) Mielona Szyunka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bulka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu waniliowa 90 g (<u>MLE</u>) Filet z kurczaka gotowany (bez soli) 40 g Jabłko 150 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb żytni razowy 20 g (<u>GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta warzywna* 100 g (<u>SEL</u>) Pasztecik sojowy z pomidorami 50 g (<u>SOJ, GOR</u>) Jabłko 150 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% 10 g					
PN	Wafle ryżowe 30 g	Chalka 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>)			Wafle ryżowe 30 g					
	Wartość energetyczna: 2392.83 kcal; Białko ogółem: 123.60 g; Tłuszcz: 95.04 g; Kw. tł. nasy.: 33.45 g; Węglowodany ogółem: 274.46 g; W tym cukry: 41.30 g; Błonnik pok.: 26.94 g; Sol: 2.78 g;	Wartość energetyczna: 2663.80 kcal; Białko ogółem: 145.46 g; Tłuszcz: 82.60 g; Kw. tł. nasy.: 34.75 g; Węglowodany ogółem: 346.72 g; W tym cukry: 61.57 g; Błonnik pok.: 18.10 g; Sol: 8.09 g;	Wartość energetyczna: 2355.05 kcal; Białko ogółem: 138.52 g; Tłuszcz: 78.53 g; Kw. tł. nasy.: 32.72 g; Węglowodany ogółem: 290.17 g; W tym cukry: 48.50 g; Błonnik pok.: 23.53 g; Sol: 4.41 g;	Wartość energetyczna: 2258.41 kcal; Białko ogółem: 71.63 g; Tłuszcz: 75.75 g; Kw. tł. nasy.: 17.19 g; Węglowodany ogółem: 349.74 g; W tym cukry: 44.19 g; Błonnik pok.: 46.45 g; Sol: 7.11 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
2026-03-23 poniedziałek	Śniadanie	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE) Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Tofu 50 g (SOJ) Twarożek 100 g (MLE) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) mielona Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ) Twarożek 100 g (MLE) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Schab gotowany (bez soli) 40 g Twarożek 100 g (MLE) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Płatki owsiane na napoju sojowym 300 ml (SOJ, GLU OW) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytni razowy 20 g (GLU ŻYT) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Tofu 50 g (SOJ) Pasta z fasoli konserwowej i natki pietruszki 100 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g					
	II ŚN									
	Obiad	Wielowarzynna z ziemniakami *(bez glutenu, bez mleka) 400 ml (SEL) Ryz na sypko 180 g Pulpet mięsno-warzynny* (wieprzowy) (bez glutenu) 100 g (JAJ, SEL) Sos pietruszkowy (bez glutenu)* 80 ml (MLE) Surówka żydowska z olejem b/c (l) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Wielowarzynna z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL) Mięso wieprzowe mielone w sosie wł 120 g (GLU PSZ) Ziemniaki gotowane puree 180 g (MLE) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Wielowarzynna z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL)	Wielowarzynna z ziemniakami *(bez mleka, bez soli) 400 ml (GLU PSZ, SEL) Knedle z truskawkami * 300 g (GLU PSZ) Sos jogurtowo-porczejkowy* 100 g (MLE) Jabłko pieczone 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Wielowarzynna z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL) Ryz na sypko 180 g Mus z jabłek prażonych 150 g Deser sojowy o smaku waniliowym z wapniem i witaminami 125g 1 szt (SOJ) Mandarynka 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Kapuśniak z kapusty kiszzonej * 300 ml (GLU PSZ, SEL, GOR) Naleśniki z serem 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE) Mus z jabłek prażonych z cynamonem 200 g Mandarynka 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g	Wielowarzynna z ziemniakami * 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Pulpet mięsno-warzynny* (wieprzowy) 100 g (GLU PSZ, JAJ, SEL) Ryz na sypko (brązowy) 180 g Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE) Surówka żydowska z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Wielowarzynna z ziemniakami *(bez mleka) 300 ml (GLU PSZ, SEL) Pulpet mięsno-warzynny* (wieprzowy) 100 g (GLU PSZ, JAJ, SEL) Sos pietruszkowy (bez mleka)* 80 ml (GLU PSZ) Ryz na sypko 180 g Surówka żydowska z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g	Wielowarzynna z ziemniakami *(bez mleka) 300 ml (GLU PSZ, SEL) Naleśniki z serem 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE) Mus z jabłek prażonych z cynamonem 200 g Mandarynka 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g	Wielowarzynna z ziemniakami *(bez glutenu, bez mleka) 300 ml (SEL) Ryz na sypko 180 g Pulpet mięsno-warzynny* (wieprzowy) (bez glutenu) 100 g (JAJ, SEL) Sos pietruszkowy (bez glutenu)* 80 ml (MLE) Surówka żydowska z olejem b/c (l) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g
	PD	Sok 100% w kartoniku z rurką 0,2 l 1 szt								
	Kolejca	Chleb bezglutenowy 120 g (SEZ, może zawierać: ORZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Schab gotowany 40 g Buraczkę z jabłkiem b/c 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z jaj 100 g (JAJ, MLE) mielona Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy grubo rozdrobniony, parzony w osłonie niejadalnej 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Dżem 25 g 1 szt Buraczkę z jabłkiem b/c (bez soli) 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytni razowy 20 g (GLU ŻYT) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Sałatka z kalafiora, oliwy i koperku 100 g Paszlet sojowy z pomidorami 50 g (SOJ, GOR) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g					
PN	Sok owocowo-warzynny 0,2L kubek 1 szt									
		Wartość energetyczna: 2100.88 kcal; Białko ogółem: 84.27 g; Tłuszcz: 79.68 g; Kw. tł. nasy.: 26.88 g; Węglowodany ogółem: 274.46 g; W tym cukry: 46.02 g; Błonnik pok.: 23.02 g; Sol: 3.51 g;	Wartość energetyczna: 2604.81 kcal; Białko ogółem: 128.87 g; Tłuszcz: 86.44 g; Kw. tł. nasy.: 34.05 g; Węglowodany ogółem: 343.07 g; W tym cukry: 61.91 g; Błonnik pok.: 19.05 g; Sol: 7.72 g;	Wartość energetyczna: 2288.03 kcal; Białko ogółem: 80.79 g; Tłuszcz: 52.53 g; Kw. tł. nasy.: 26.80 g; Węglowodany ogółem: 396.70 g; W tym cukry: 85.45 g; Błonnik pok.: 21.98 g; Sol: 4.87 g;	Wartość energetyczna: 2229.25 kcal; Białko ogółem: 60.45 g; Tłuszcz: 61.04 g; Kw. tł. nasy.: 9.97 g; Węglowodany ogółem: 372.45 g; W tym cukry: 83.16 g; Błonnik pok.: 25.37 g; Sol: 6.22 g;	Wartość energetyczna: 1283.13 kcal; Białko ogółem: 43.34 g; Tłuszcz: 28.06 g; Kw. tł. nasy.: 6.74 g; Węglowodany ogółem: 225.98 g; W tym cukry: 127.76 g; Błonnik pok.: 11.14 g; Sol: 1.34 g;	Wartość energetyczna: 862.91 kcal; Białko ogółem: 33.38 g; Tłuszcz: 27.28 g; Kw. tł. nasy.: 4.89 g; Węglowodany ogółem: 125.22 g; W tym cukry: 26.41 g; Błonnik pok.: 15.80 g; Sol: 2.54 g;	Wartość energetyczna: 877.66 kcal; Białko ogółem: 32.51 g; Tłuszcz: 24.50 g; Kw. tł. nasy.: 4.55 g; Węglowodany ogółem: 137.71 g; W tym cukry: 35.59 g; Błonnik pok.: 11.27 g; Sol: 0.79 g;	Wartość energetyczna: 1216.91 kcal; Białko ogółem: 42.08 g; Tłuszcz: 21.06 g; Kw. tł. nasy.: 5.23 g; Węglowodany ogółem: 226.24 g; W tym cukry: 127.34 g; Błonnik pok.: 10.67 g; Sol: 0.79 g;	Wartość energetyczna: 829.80 kcal; Białko ogółem: 30.28 g; Tłuszcz: 25.09 g; Kw. tł. nasy.: 4.49 g; Węglowodany ogółem: 126.23 g; W tym cukry: 35.56 g; Błonnik pok.: 10.37 g; Sol: 2.41 g;

		W-wa- WOL GL Bezglutenowa	W-wa- WOL Rozdrobniona/Mielona	W-wa- WOL Bezsolna	W-wa- WOL Wegańska	W-wa- WOL ŚCZP Podstawowa	W-wa- WOL ŚCZP Cukrzycowa	W-wa- WOL ŚCZP Bezmleczna	W-wa- WOL ŚCZP Wegetariańska	W-wa- WOL ŚCZP Bezglutenowa
2026-03-24 wtorek	Śniadania	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE , zawierać: ORZ) Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Filet z kurczaka gotowany 40 g Serek zmiastny naturalny 90g (MLE) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ , MLE) Bulka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 40 g (SOJ) Serek zmiastny naturalny 90 g (MLE) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Makaron na mleku 300 ml (GLU PSZ , MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bulka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Filet z kurczaka gotowany (bez soli) 40 g Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Makaron na napoju sojowym 300 ml (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 groszku zielonego b/ml 100 g Pasztet sojowy z pomidorami 50 g (SOJ , GOR) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g					
	I / SN									
	Obiad	Solferino (bez glutenu, bez mleka)* 400 ml (SEL) Pieczeń rzymska wieprzowa (bez glutenu) 100 g (JAJ) Sos ziołowy* (bez glutenu) 80 ml (SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Surowka z rzepy, jabłka i marchewki () 200 (MLE) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Solferino (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ , SEL) Mięso wieprzowe mielone w sosie wł 120 g (GLU PSZ) Ziemniaki gotowane puree 180 g (MLE) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Solferino (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ , SEL)	Solferino (bez mleka, bez soli)* 400 ml (GLU PSZ , SEL) Pieczeń rzymska wieprzowa (bez soli) 100 g (GLU PSZ, JAJ) Sos ziołowy* (bez soli) 80 ml (GLU PSZ , SEL) Kasza jęczmienna/sypko (bez soli) 180 g (GLU JECZ) Szpinak gotowany z olejem (bez soli)* 200 g (GLU PSZ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Solferino (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ , SEL) Kaszotto wegetariańskie z tofu * 300 g (SOJ, SEL, GLU JECZ) Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL) Surowka z marchwi i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Grochowa z ziemniakami* 300 ml (GLU PSZ, SEL) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ) Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL) Kasza gryczana 180 g Surowka z rzepy, jabłka i marchewki () 100 g (MLE) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g	Grochowa z ziemniakami* 300 ml (GLU PSZ, SEL) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ) Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JECZ) Surowka z rzepy, jabłka i marchewki () 200 g (MLE) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g	Solferino (bez mleka)* 300 ml (GLU PSZ , SEL) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ) Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JECZ) Surowka z rzepy, jabłka i marchewki () 200 g (MLE) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g	Solferino (bez mleka)* 300 ml (GLU PSZ , SEL) Kaszotto wegetariańskie z tofu * 300 g (SOJ, SEL, GLU JECZ) Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL) Surowka z rzepy, jabłka i marchewki () 200 g (MLE) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g	Solferino (bez glutenu, bez mleka)* 300 ml (SEL) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ) Sos ziołowy* (bez glutenu) 80 ml (SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Surowka z rzepy, jabłka i marchewki () 200 g (MLE) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g
	PD					Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml		
	Kolacja	Chleb bezglutenowy 120 g (SEZ, może zawierać: ORZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Schab gotowany 40 g Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 100 g (RYB, SEL) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Bulka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej (miuruna) z warzywami* 100 g (RYB, SEL) Mielona Szyńska Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bulka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej (miuruna) z warzywami* (bez soli) 100 g (RYB, SEL) Schab gotowany (bez soli) 40 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytni razowy 20 g (GLU ŻYT) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Pasta warzywna* 100 g (SEL) Hummus 80 g (SEZ) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g					
	PN	Chleb bezglutenowy 50 g (SEZ, może zawierać: ORZ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Twarożek z zieleni 50 g (MLE) Sałata zielona 10 g	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE)			Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt				
		Wartość energetyczna: 2354.99 kcal; Białko ogółem: 101.11 g; Tłuszcz: 94.58 g; Kw. tł. nasy.: 36.10 g; Węglowodany ogółem: 292.00 g; W tym cukry: 32.90 g; Błonnik pok.: 30.54 g; Sol: 6.61 g;	Wartość energetyczna: 2560.22 kcal; Białko ogółem: 130.27 g; Tłuszcz: 87.51 g; Kw. tł. nasy.: 36.44 g; Węglowodany ogółem: 329.24 g; W tym cukry: 55.19 g; Błonnik pok.: 23.28 g; Sol: 6.64 g;	Wartość energetyczna: 2380.01 kcal; Białko ogółem: 119.74 g; Tłuszcz: 68.07 g; Kw. tł. nasy.: 30.83 g; Węglowodany ogółem: 340.93 g; W tym cukry: 50.54 g; Błonnik pok.: 25.95 g; Sol: 4.54 g;	Wartość energetyczna: 2232.49 kcal; Białko ogółem: 60.77 g; Tłuszcz: 81.87 g; Kw. tł. nasy.: 11.27 g; Węglowodany ogółem: 339.80 g; W tym cukry: 43.53 g; Błonnik pok.: 46.91 g; Sol: 9.35 g;	Wartość energetyczna: 1105.24 kcal; Białko ogółem: 49.97 g; Tłuszcz: 23.62 g; Kw. tł. nasy.: 5.80 g; Węglowodany ogółem: 184.03 g; W tym cukry: 50.02 g; Błonnik pok.: 19.54 g; Sol: 1.78 g;	Wartość energetyczna: 978.16 kcal; Białko ogółem: 43.57 g; Tłuszcz: 19.91 g; Kw. tł. nasy.: 6.13 g; Węglowodany ogółem: 168.26 g; W tym cukry: 29.90 g; Błonnik pok.: 20.91 g; Sol: 1.79 g;	Wartość energetyczna: 970.27 kcal; Białko ogółem: 37.65 g; Tłuszcz: 16.00 g; Kw. tł. nasy.: 5.86 g; Węglowodany ogółem: 179.11 g; W tym cukry: 55.05 g; Błonnik pok.: 17.04 g; Sol: 1.78 g;	Wartość energetyczna: 850.72 kcal; Białko ogółem: 20.72 g; Tłuszcz: 16.96 g; Kw. tł. nasy.: 3.16 g; Węglowodany ogółem: 167.34 g; W tym cukry: 57.67 g; Błonnik pok.: 24.43 g; Sol: 1.43 g;	Wartość energetyczna: 898.24 kcal; Białko ogółem: 35.87 g; Tłuszcz: 13.75 g; Kw. tł. nasy.: 5.53 g; Węglowodany ogółem: 167.65 g; W tym cukry: 55.34 g; Błonnik pok.: 16.06 g; Sol: 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	
2026-03-25, środa	Śniadanie	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>), Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ</u> , <u>może zawierać: ORZ</u>), Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>), Pasztecik sojowy z pomidorami 100 g (<u>SOJ</u> , <u>GOR</u>), Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>), 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</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u>), Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>), Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>), mielona Płat szczykowy - produkt wiewprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>może zawierać: JAJ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>), Pasta z jaj 100 g (<u>JAJ</u> , <u>MLE</u>), Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u>), Bulka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>), Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>), Schab gotowany (bez soli) 40 g 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	Ryż na napoju sojowym 300 ml (<u>SOJ</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u>), Chleb żytni razowy 20 g (<u>GLU</u> <u>ŻYT</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Tofu 50 g (<u>SOJ</u>), Pasta z groszku zielonego b/ml 100 g Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g						
	II/ŚN										
	Obiad	Ziemniaczana ("bez glutenu, bez mleka) 400 ml (<u>SEL</u>), Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos bazyliowy (bez glutenu)* 80 ml (<u>SEL</u>), Ziemniaki gotowane 180 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Dynia duszona z olejem* (bez glutenu) 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Gryskowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SEL</u>), Mięso drobiowe mielone w sosie w 120 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>), Ziemniaki gotowane puree 180 g (<u>MLE</u>), Dynia duszona z olejem* 200 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>), Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Gryskowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SEL</u>), Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Gryskowa z ziemniakami* (bez soli) 400 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SEL</u>), Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka (bez soli) 100 g Sos bazyliowy (bez soli)* 80 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SEL</u>), Ziemniaki gotowane (bez soli) 180 g Dynia duszona z olejem* (bez soli) 200 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>), Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Gryskowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SEL</u>), Gulasz warzywny z ciecierzycą * 180 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SEL</u>), Ziemniaki gotowane 180 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Gryskowa z ziemniakami* 300 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SEL</u>), Udko pieczone 1 szt. 210 g Ziemniaki gotowane 180 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Dynia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>), Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g	Gryskowa z ziemniakami* 300 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SEL</u>), Udko pieczone 1 szt. 210 g Ziemniaki gotowane 180 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Dynia duszona z olejem* 200 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>), Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Gryskowa z ziemniakami* 300 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SEL</u>), Udko pieczone 1 szt. 210 g Ziemniaki gotowane 180 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Dynia duszona z olejem* 200 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>), Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g	Gryskowa z ziemniakami* 300 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SEL</u>), Kopytka ziemniaczane * 300 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u>), Sos bazyliowy* 80 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SEL</u>), Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Dynia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>), Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>),	Ziemniaczana ("bez glutenu, bez mleka) 300 ml (<u>SEL</u>), Udko pieczone 1 szt. 210 g Sos bazyliowy (bez glutenu)* 80 ml (<u>SEL</u>), Ziemniaki gotowane 180 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Dynia duszona z olejem* (bez glutenu) 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g	
	PD	Jabłko 150 g									
	Kolacja	Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 300 g (<u>SEL</u>), Sos pomidorowy (bez glutenu) 80 ml Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Bulka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>), Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>), Twarożek 100 g (<u>MLE</u>), Mielona Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonie niesłodzonej 40 g (<u>może zawierać: GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>), Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Risotto z mięsem wieprz i warzywami* (bez soli) 300 g (<u>SEL</u>), Sos pomidorowy (bez soli) 80 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>), Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Risotto wegetariańskie* 300 g (<u>SEL</u>), Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>), Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g						
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt									
		Wartość energetyczna: 2108.63 kcal; Białko ogółem: 79.57 g; Tłuszcz: 81.10 g; Kw. tł. nasy.: 20.00 g; Węglowodany ogółem: 279.56 g; W tym cukry: 59.54 g; Błonnik pok.: 28.85 g; Sól: 5.45 g;	Wartość energetyczna: 2618.41 kcal; Białko ogółem: 124.95 g; Tłuszcz: 82.06 g; Kw. tł. nasy.: 32.52 g; Węglowodany ogółem: 356.73 g; W tym cukry: 62.83 g; Błonnik pok.: 20.61 g; Sól: 7.06 g;	Wartość energetyczna: 2116.86 kcal; Białko ogółem: 101.69 g; Tłuszcz: 57.14 g; Kw. tł. nasy.: 20.28 g; Węglowodany ogółem: 311.90 g; W tym cukry: 73.20 g; Błonnik pok.: 26.24 g; Sól: 2.70 g;	Wartość energetyczna: 1992.82 kcal; Białko ogółem: 54.97 g; Tłuszcz: 55.06 g; Kw. tł. nasy.: 6.90 g; Węglowodany ogółem: 341.33 g; W tym cukry: 65.99 g; Błonnik pok.: 36.68 g; Sól: 8.12 g;	Wartość energetyczna: 1129.78 kcal; Białko ogółem: 66.48 g; Tłuszcz: 44.20 g; Kw. tł. nasy.: 10.36 g; Węglowodany ogółem: 121.20 g; W tym cukry: 33.89 g; Błonnik pok.: 13.23 g; Sól: 3.21 g;	Wartość energetyczna: 1089.88 kcal; Białko ogółem: 66.48 g; Tłuszcz: 44.20 g; Kw. tł. nasy.: 10.36 g; Węglowodany ogółem: 111.22 g; W tym cukry: 23.91 g; Błonnik pok.: 13.23 g; Sól: 3.21 g;	Wartość energetyczna: 1152.38 kcal; Białko ogółem: 67.55 g; Tłuszcz: 42.51 g; Kw. tł. nasy.: 10.32 g; Węglowodany ogółem: 128.33 g; W tym cukry: 36.89 g; Błonnik pok.: 14.88 g; Sól: 1.86 g;	Wartość energetyczna: 1164.62 kcal; Białko ogółem: 27.99 g; Tłuszcz: 25.18 g; Kw. tł. nasy.: 7.39 g; Węglowodany ogółem: 210.22 g; W tym cukry: 56.47 g; Błonnik pok.: 10.87 g; Sól: 2.28 g;	Wartość energetyczna: 1076.48 kcal; Białko ogółem: 64.48 g; Tłuszcz: 43.90 g; Kw. tł. nasy.: 10.30 g; Węglowodany ogółem: 110.81 g; W tym cukry: 34.38 g; Błonnik pok.: 13.56 g; Sól: 3.32 g;	

		W-wa- WOL GL Bezglutenowa	W-wa- WOL Rozdrobniona/Mielona	W-wa- WOL Bezsolna	W-wa- WOL Wegańska	W-wa- WOL ŚCZP Podstawowa	W-wa- WOL ŚCZP Cukrzycowa	W-wa- WOL ŚCZP Bezmleczna	W-wa- WOL ŚCZP Wegetariańska	W-wa- WOL ŚCZP Bezglutenowa
2026-03-26 czwartek	Śniadanie	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Filet z kurczaka gotowany 40 g Twarożek z natką pietruszki 100 g (<u>MLE</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Mielona Szyntka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Twarożek z natką pietruszki 100 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Filet z kurczaka gotowany (bez soli) 40 g Twarożek z natką pietruszki (bez soli) 100 g (<u>MLE</u>) 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 Paprykarz warzywny 100 g (<u>SEL.</u>) Hummus 50 g (<u>SEZ</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g					
	I / ŚN									
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez glutenu, bez mleka) * 400 ml (<u>SEL.</u>) Łopatką wieprzową pieczoną 100 g Sos jarzynowy* (bez glutenu) 80 ml (<u>SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Surowka wielowarzynna z olejem b/c 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Mieso wieprzowe mielone w sosie wł 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Ziemniaki gotowane puree 180 g (<u>MLE</u>) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka, bez soli) * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Makaron z warzywami*- dieta BM 300 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surowka wielowarzynna z olejem b/c 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 180 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surowka wielowarzynna z olejem b/c 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g	Barszcz czerwony z ziemniakami * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Łazanki z kapustą i mięsem drob z udca 350 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Surowka wielowarzynna z olejem b/c 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ</u>) Surowka wielowarzynna z olejem b/c 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ</u>) Surowka wielowarzynna z olejem b/c 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g	Barszcz czerwony z ziemniakami * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron z warzywami i serem żółtym* 350 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surowka wielowarzynna z olejem b/c 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez glutenu, bez mleka) * 300 ml (<u>SEL.</u>) Łopatką wieprzową pieczoną 100 g Sos jarzynowy* (bez glutenu) 80 ml (<u>SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Surowka wielowarzynna z olejem b/c 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g
	PD	Kefir 2,0% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>)					Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt		Kefir 2,0% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	
	Kolacja	Chleb bezglutenowy 120 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasztet z soczewicy* 100 g (<u>JAJ.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z tofu i marchewki 90g (<u>SOJ.</u>) mielony Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 40 g (<u>SOJ.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z tofu i marchewki (bez soli) 90 g (<u>SOJ.</u>) Dżem 25 g 1szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 20 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Pasta warzywna* 100 g (<u>SEL.</u>) Pasztet sojowy z pomidorami 50 g (<u>SOJ, GOR.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g					
PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE</u>)	Biszkopty b/ml 30g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE</u>)	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE</u>)	Napój sojowy waniliowy 250ml 1 szt (<u>SOJ.</u>)						
		Wartość energetyczna: 2485,74 kcal; Białko ogółem: 113,49 g; Tłuszcz: 105,43 g; Kw. tł. nasy.: 43,34 g; Węglowodany ogółem: 283,12 g; W tym cukry: 45,92 g; Błonnik pok.: 33,28 g; Sol: 6,13 g;	Wartość energetyczna: 2649,85 kcal; Białko ogółem: 131,05 g; Tłuszcz: 82,87 g; Kw. tł. nasy.: 35,90 g; Węglowodany ogółem: 360,68 g; W tym cukry: 64,74 g; Błonnik pok.: 24,34 g; Sol: 8,02 g;	Wartość energetyczna: 2361,77 kcal; Białko ogółem: 111,48 g; Tłuszcz: 76,69 g; Kw. tł. nasy.: 32,55 g; Węglowodany ogółem: 323,66 g; W tym cukry: 67,60 g; Błonnik pok.: 24,15 g; Sol: 4,08 g;	Wartość energetyczna: 2257,98 kcal; Białko ogółem: 64,55 g; Tłuszcz: 73,47 g; Kw. tł. nasy.: 10,67 g; Węglowodany ogółem: 354,69 g; W tym cukry: 57,59 g; Błonnik pok.: 35,69 g; Sol: 9,91 g;	Wartość energetyczna: 951,39 kcal; Białko ogółem: 36,80 g; Tłuszcz: 35,52 g; Kw. tł. nasy.: 6,68 g; Węglowodany ogółem: 129,06 g; W tym cukry: 28,81 g; Błonnik pok.: 14,96 g; Sol: 2,96 g;	Wartość energetyczna: 928,48 kcal; Białko ogółem: 42,13 g; Tłuszcz: 35,70 g; Kw. tł. nasy.: 5,10 g; Węglowodany ogółem: 118,61 g; W tym cukry: 18,39 g; Błonnik pok.: 17,14 g; Sol: 2,21 g;	Wartość energetyczna: 978,74 kcal; Białko ogółem: 37,12 g; Tłuszcz: 32,54 g; Kw. tł. nasy.: 5,24 g; Węglowodany ogółem: 141,75 g; W tym cukry: 43,66 g; Błonnik pok.: 13,83 g; Sol: 2,01 g;	Wartość energetyczna: 932,95 kcal; Białko ogółem: 29,08 g; Tłuszcz: 29,47 g; Kw. tł. nasy.: 5,15 g; Węglowodany ogółem: 145,83 g; W tym cukry: 28,10 g; Błonnik pok.: 14,49 g; Sol: 2,37 g;	Wartość energetyczna: 798,66 kcal; Białko ogółem: 46,88 g; Tłuszcz: 22,98 g; Kw. tł. nasy.: 5,62 g; Węglowodany ogółem: 108,44 g; W tym cukry: 26,20 g; Błonnik pok.: 13,57 g; Sol: 2,65 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
2026-03-27 piątek	Śniadanie	Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ, MLE.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE.) Serek homo. naturalny 90 g (MLE.) Pasta z soczewicy czerwonej 100 g Pomarańcza 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ, MLE.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Serek homo. naturalny 90 g (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ, MLE.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Schab gotowany (bez soli) 40 g Serek homo. naturalny 90 g (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Kasza jaglana na napoju sojowym 300 ml (SOJ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 20 g (GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% 10 g Hummus 50 g (SEZ.) Pasta z soczewicy czerwonej 100 g Pomarańcza 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g					
	II/ŚN									
	Obiad	Kalafiorowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (SEL.) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (RYB.) Sos majerankowy * (bez glutenu) 80 ml (SEL.) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka żydowska z olejem b/c (l) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Kalafiorowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (SEL.) Ryba pieczona (Miruna) 100g (RYB.) Sos majerankowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane puree 180g (MLE.) Warzywa po grecku* 200 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Kalafiorowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (SEL.)	Kalafiorowa z ryżem (bez mleka, bez soli)* 400 ml (SEL.) Ryba pieczona (Miruna) (bez soli) 100 g (RYB.) Sos majerankowy * (bez soli) 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane (bez soli) 180 g Warzywa po grecku* (bez soli) 200 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Kalafiorowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (SEL.) Pyzy ziemniaczane* 300 g Sos majerankowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka żydowska z olejem b/c (l) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Deser sojowy o smaku waniliowym z wapniem i witaminami 125g 1 szt (SOJ.)	Kalafiorowa z ryżem (bez mleka)* 300 ml (SEL.) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (RYB.) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka żydowska z olejem b/c (l) 100 g Warzywa po grecku* 100 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g	Kalafiorowa z ryżem (bez mleka)* 300 ml (SEL.) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (RYB.) Sos majerankowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka żydowska z olejem b/c (l) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Kalafiorowa z ryżem (bez mleka)* 300 ml (SEL.) Pyzy ziemniaczane* 300 g Sos majerankowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Warzywa po grecku* 200 g (GLU PSZ, SEL.) Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g	Kalafiorowa z ryżem (bez mleka)* 300 ml (SEL.) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (RYB.) Sos majerankowy * (bez glutenu) 80 ml (SEL.) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka żydowska z olejem b/c (l) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g	
	PD	Pomarańcza 150 g								
	Kolacja	Chleb bezglutenowy 120 g (SEZ, może zawierać: ORZ, MLE.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Schab gotowany 40 g Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 100 g (JAJ, MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Mielona Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 80 g Pasta z jaj (bez mleka) 100 g (JAJ.) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta (bez soli) 100 g (JAJ, MLE.) Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 20 g (GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% 10 g Tofu 50 g (SOJ.) Pasta z groszku zielonego b/ml 100 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g					
PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt									
	Wartość energetyczna: 2165,23 kcal; Białko ogółem: 97,41 g; Tłuszcz: 75,41 g; Kw. tł. nasy.: 22,68 g; Węglowodany ogółem: 289,67 g; W tym cukry: 52,53 g; Błonnik pok.: 28,28 g; Soli: 4,44 g;	Wartość energetyczna: 2386,94 kcal; Białko ogółem: 122,34 g; Tłuszcz: 70,46 g; Kw. tł. nasy.: 26,72 g; Węglowodany ogółem: 331,51 g; W tym cukry: 73,97 g; Błonnik pok.: 20,35 g; Soli: 8,91 g;	Wartość energetyczna: 2296,61 kcal; Białko ogółem: 106,58 g; Tłuszcz: 60,65 g; Kw. tł. nasy.: 25,63 g; Węglowodany ogółem: 348,36 g; W tym cukry: 85,82 g; Błonnik pok.: 23,90 g; Soli: 4,66 g;	Wartość energetyczna: 2480,18 kcal; Białko ogółem: 71,99 g; Tłuszcz: 72,61 g; Kw. tł. nasy.: 10,79 g; Węglowodany ogółem: 399,98 g; W tym cukry: 68,00 g; Błonnik pok.: 30,79 g; Soli: 10,38 g;	Wartość energetyczna: 650,20 kcal; Białko ogółem: 34,55 g; Tłuszcz: 13,20 g; Kw. tł. nasy.: 0,97 g; Węglowodany ogółem: 105,05 g; W tym cukry: 33,36 g; Błonnik pok.: 13,91 g; Soli: 2,47 g;	Wartość energetyczna: 610,02 kcal; Białko ogółem: 34,31 g; Tłuszcz: 14,97 g; Kw. tł. nasy.: 1,09 g; Węglowodany ogółem: 90,72 g; W tym cukry: 19,33 g; Błonnik pok.: 12,92 g; Soli: 3,09 g;	Wartość energetyczna: 649,92 kcal; Białko ogółem: 34,31 g; Tłuszcz: 14,97 g; Kw. tł. nasy.: 1,09 g; Węglowodany ogółem: 100,70 g; W tym cukry: 29,31 g; Błonnik pok.: 12,92 g; Soli: 3,09 g;	Wartość energetyczna: 896,93 kcal; Białko ogółem: 20,85 g; Tłuszcz: 13,15 g; Kw. tł. nasy.: 3,31 g; Węglowodany ogółem: 176,97 g; W tym cukry: 37,59 g; Błonnik pok.: 12,49 g; Soli: 3,44 g;	Wartość energetyczna: 642,56 kcal; Białko ogółem: 33,91 g; Tłuszcz: 14,93 g; Kw. tł. nasy.: 1,08 g; Węglowodany ogółem: 99,32 g; W tym cukry: 29,31 g; Błonnik pok.: 12,84 g; Soli: 3,09 g;	

		W-wa- WOL GL Bezglutenowa	W-wa- WOL Rozdrobniona/Mielona	W-wa- WOL Bezsolna	W-wa- WOL Wegańska	W-wa- WOL ŚCZP Podstawowa	W-wa- WOL ŚCZP Cukrzycowa	W-wa- WOL ŚCZP Bezmleczna	W-wa- WOL ŚCZP Wegetariańska	W-wa- WOL ŚCZP Bezglutenowa
2026-03-28 sobota	Śniadanie	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>), Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ</u> , <u>może zawierać: ORZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) 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</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Twarog Szyntka z piersi kurczaka-produkt drobiowy grubo rozdrobniony, parzony w osłonie niejadalnej 40 g (<u>może zawierać: GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>) Twarożek 90 g (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> , <u>GLU</u> , <u>JECZ</u>) Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Schab gotowany (bez soli) 40 g Twarożek 90 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Płatki pszenne na napoju sojowym 300 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SOJ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u>) Chleb żytni razowy 20 g (<u>GLU</u> , <u>ŻYT</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% 10 g Pasta z brokuła * 100 g Paszlet sojowy z pomidorami 50 g (<u>SOJ</u> , <u>GOR</u>) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> , <u>GLU</u> , <u>JECZ</u>) Cukier 5 g					
	II ŚN									
	Obiad	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL</u>) Gulasz z udźca kurczaka z warzywami (bez glutenu)* 200 g (<u>SEL</u>) 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 (<u>SEL</u>) Mieśo drobiowe mielone w sosie wi 120 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u>) Ziemniaki gotowane puree 180 g (<u>MLE</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>)	Selerowa z ziemniakami (bez mleka, bez soli)* 400 ml (<u>SEL</u>) Gulasz z udźca kurczaka z warzywami (bez soli)* 200 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko (bez soli) 180 g (<u>GLU</u> , <u>JECZ</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem (bez soli) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL</u>) Gulasz z soczewicy i papryki () 200 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU</u> , <u>JECZ</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml					
	PD									
	Kolacja	Chleb bezglutenowy 120 g (<u>SEZ</u> , <u>może zawierać: ORZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 90 g (<u>MLE</u>) Schab gotowany 40 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) mielony Schab gotowany 40 g Serek homo. naturalny 90 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 90 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u>) Chleb żytni razowy 20 g (<u>GLU</u> , <u>ŻYT</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% 10 g Sałatka z brokulem, ciecierzycą, pestkami słonecznika i koperkiem 100 g Hummus 50 g (<u>SEZ</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g					
PN		Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt			Jabłko 150 g					
		Wartość energetyczna: 2255,70 kcal; Białko ogółem: 97,89 g; Tłuszcz: 88,02 g; Kw. tł. nasy.: 35,86 g; Węglowodany ogółem: 285,93 g; W tym cukry: 54,78 g; Błonnik pok.: 27,96 g; Sól: 3,13 g;	Wartość energetyczna: 2492,44 kcal; Białko ogółem: 130,73 g; Tłuszcz: 70,06 g; Kw. tł. nasy.: 30,11 g; Węglowodany ogółem: 350,84 g; W tym cukry: 79,32 g; Błonnik pok.: 24,06 g; Sól: 5,70 g;	Wartość energetyczna: 2096,02 kcal; Białko ogółem: 93,94 g; Tłuszcz: 63,77 g; Kw. tł. nasy.: 24,15 g; Węglowodany ogółem: 307,02 g; W tym cukry: 63,22 g; Błonnik pok.: 25,62 g; Sól: 3,84 g;	Wartość energetyczna: 2569,26 kcal; Białko ogółem: 74,39 g; Tłuszcz: 95,90 g; Kw. tł. nasy.: 14,14 g; Węglowodany ogółem: 378,14 g; W tym cukry: 66,87 g; Błonnik pok.: 44,89 g; Sól: 8,45 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
2026-03-29, niedziela	Śniadanie	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>). Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ</u>). Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>). Filet z kurczaka gotowany 40 g. Hummus z ciecierzycy 50 g. Pomidor 80 g. Sałata zielona 20 g. Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml. Cukier 5 g.	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>). Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>). Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>). mielony Płat szynkowy - produkt wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR</u>). Serek zmiernisty naturalny 90 g (<u>MLE</u>). Kakao z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE</u>). Cukier 5 g.	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>). Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>). Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>). mielony Płat szynkowy - produkt wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (<u>JAJ</u>). Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>). Dżem 25 g 1 szt. Pomidor 80 g. Sałata zielona 20 g. Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml. Cukier 5 g.	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>). Chleb żytni razowy 20 g (<u>GLU ŻYT</u>). Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g. Tofu 50 g (<u>SOJ</u>). Pasta z soczewicy czerwonej 100 g. Pomidor 80 g. Sałata zielona 20 g. Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml. Cukier 5 g.					
	II SN									
	Obiad	Pomidorowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL</u>). Pulpet wieprzowy (bez glutenu) 100 g (<u>JAJ</u>). Sos szpinakowy (bez glutenu)* 80 ml. Ziemniaki gotowane 180 g. Surówka z kapusty białej z olejem b/c 200 g. Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml.	Pomidorowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>). Mięso wieprzowe mielone w sosie wł 120 g (<u>GLU PSZ</u>). Ziemniaki gotowane puree 180 g (<u>MLE</u>). Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g. Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml. Pomidorowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>).	Pomidorowa z makaronem (bez mleka, bez soli)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>). Pulpet wieprzowy (bez soli) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>). Sos szpinakowy (bez soli)* 80 ml (<u>GLU PSZ</u>). Ziemniaki gotowane (bez soli) 180 g. Bukiet warzyw gotowanych królewski* (bez soli) 200 g. Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml.	Pomidorowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>). Zapiekanka z ziemników i warzyw z tofu* 300 g (<u>SOJ, SEL</u>). Sos szpinakowy 80 ml (<u>GLU PSZ</u>). Surówka z kapusty białej z olejem b/c 200 g. Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml.					
	PD									
	Kolacja	Chleb bezglutenowy 120 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ</u>). Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>). Twarożek z koperkiem 100 g (<u>MLE</u>). Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>). Jabłko 150 g. Sałata zielona 20 g. Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml. Cukier 5 g.	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ</u>). Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>). Twarożek 90 g (<u>MLE</u>). mielona Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g. Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml. Cukier 5 g.	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>). Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>). Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>). Twarożek z koperkiem (bez soli) 100 g (<u>MLE</u>). Schab gotowany (bez soli) 40 g. Jabłko pieczone 150 g. Sałata zielona 20 g. Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml. Cukier 5 g.	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>). Chleb żytni razowy 20 g (<u>GLU ŻYT</u>). Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g. Sałatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszzonego 100 g. Pasta z fasoli konserwowej z koncentratem pomidorowym 100 g. Jabłko 150 g. Sałata zielona 20 g. Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml. Cukier 5 g.					
PN	Wafle ryżowe 30 g	Bułka maślana 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>).	Deser sojowy o smaku waniliowym z wapniem i witaminami 125g 1 szt (<u>SOJ</u>).							
		Wartość energetyczna: 2195.34 kcal; Białko ogółem: 92.60 g; Tłuszcz: 79.75 g; Kw. tł. nasy.: 29.60 g; Węglowodany ogółem: 290.94 g; W tym cukry: 48.64 g; Błonnik pok.: 29.08 g; Soli: 2.65 g;	Wartość energetyczna: 2703.54 kcal; Białko ogółem: 139.01 g; Tłuszcz: 83.89 g; Kw. tł. nasy.: 37.82 g; Węglowodany ogółem: 355.10 g; W tym cukry: 56.37 g; Błonnik pok.: 14.48 g; Soli: 7.54 g;	Wartość energetyczna: 2183.89 kcal; Białko ogółem: 112.90 g; Tłuszcz: 60.83 g; Kw. tł. nasy.: 27.15 g; Węglowodany ogółem: 308.02 g; W tym cukry: 49.05 g; Błonnik pok.: 17.92 g; Soli: 3.81 g;	Wartość energetyczna: 2038.82 kcal; Białko ogółem: 72.57 g; Tłuszcz: 55.70 g; Kw. tł. nasy.: 8.76 g; Węglowodany ogółem: 338.27 g; W tym cukry: 66.84 g; Błonnik pok.: 43.79 g; Soli: 6.87 g;					

Oznaczenia alergenów:

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