

		W-wa- SOL Podstawowa	W-wa- SOL Łatwo strawna	W-wa- SOL Cukrzycowa
2026-08-31 poniedziałek	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ,</u>) Ogórek kwaszony małosolny 130 g (<u>GOR,</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor b/skórki 130 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ,</u>) Ogórek kwaszony małosolny 130 g (<u>GOR,</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) mielona Szynka szkolna- wp. parzona 30 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, SO2,</u>) Pomidor 60 g
	Obiad	Fasolowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos jogurtowy z twarogiem z/c 80 g (<u>MLE,</u>) Jabłka prażone b/c 150 g Kompot owocowy z truskawkami* z/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami* (bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos jogurtowy z twarogiem z/c 80 g (<u>MLE,</u>) Jabłka prażone b/c 150 g Kompot owocowy z truskawkami* z/c 250 ml	Fasolowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Makaron pełnoziarnisty 180 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos jogurtowy z twarogiem b/c 80 g (<u>MLE,</u>) Jabłka prażone b/c 150 g Kompot owocowy z truskawkami* b/c 250 ml
	PD			Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Płatki owsiane 10 g (<u>GLU OW,</u>) Jabłko 150 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Kanapkowa schabowa- kielbasa wp. gruborozdrob 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, GOR,</u>) Pasta z kalafiora z natką pietruszki 130 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pasta z kalafiora z natką pietruszki 130 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Kanapkowa schabowa- kielbasa wp. gruborozdrob 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, GOR,</u>) Pasta z kalafiora z natką pietruszki 130 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 2199.70 kcal; Białko ogółem: 82.32 g; Tłuszcz: 63.46 g; Kw. tł. nasy.: 26.47 g; Węglowodany ogółem: 352.05 g; W tym cukry: 77.35 g; Błonnik pok.: 34.31 g; Sól: 10.73 g;	Wartość energetyczna: 2112.96 kcal; Białko ogółem: 76.63 g; Tłuszcz: 60.99 g; Kw. tł. nasy.: 26.77 g; Węglowodany ogółem: 332.35 g; W tym cukry: 79.93 g; Błonnik pok.: 24.15 g; Sól: 7.78 g;	Wartość energetyczna: 2239.39 kcal; Białko ogółem: 88.18 g; Tłuszcz: 73.57 g; Kw. tł. nasy.: 30.92 g; Węglowodany ogółem: 354.99 g; W tym cukry: 60.96 g; Błonnik pok.: 52.13 g; Sól: 11.15 g;

		W-wa- SOL Podstawowa	W-wa- SOL Łatwo strawna	W-wa- SOL Cukrzycowa
2026-09-01 wtorek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Twarożek z koperkiem 100 g (<u>MLE,</u>) Śliwka 130 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Twarożek z koperkiem 100 g (<u>MLE,</u>) Brzoskwinia 130 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Twarożek z koperkiem 100 g (<u>MLE,</u>) Śliwka 130 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Łopatką zbojnicka wieprzowa wędzona 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Słupki z marchewki 60 g
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Ryż na sypko 180 g Sos meksykański 80 g (<u>GLU PSZ,</u>) Surówka z kapusty białej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z truskawkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Ryż na sypko 180 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy z truskawkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z kapusty białej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z truskawkami* b/c 250 ml
	PD			Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml (<u>MLE,</u>) Wafle ryżowe 30 g Arbuz 150 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Paszтет Jana, wędlna wieprzowa, podrobowa pieczona 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u>) Surówka z rzodkwi i czarnuszki 130 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Rolada z łopatkki wieprzowej pieczona 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Cukinia pieczona z olejem * 130 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Rolada z łopatkki wieprzowej pieczona 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Surówka z rzodkwi i czarnuszki 130 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 2490.17 kcal; Białko ogółem: 109.16 g; Tłuszcz: 85.33 g; Kw. tł. nasy.: 35.72 g; Węglowodany ogółem: 345.69 g; W tym cukry: 72.59 g; Błonnik pok.: 30.22 g; Sól: 7.86 g;	Wartość energetyczna: 2281.71 kcal; Białko ogółem: 104.00 g; Tłuszcz: 63.83 g; Kw. tł. nasy.: 28.82 g; Węglowodany ogółem: 339.25 g; W tym cukry: 74.06 g; Błonnik pok.: 23.10 g; Sól: 5.97 g;	Wartość energetyczna: 2538.11 kcal; Białko ogółem: 108.76 g; Tłuszcz: 84.28 g; Kw. tł. nasy.: 34.54 g; Węglowodany ogółem: 381.74 g; W tym cukry: 76.69 g; Błonnik pok.: 51.03 g; Sól: 6.27 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-31 do dnia 2026-09-13 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- SOL Podstawowa	W-wa- SOL Łatwo strawna	W-wa- SOL Cukrzycowa
2026-09-02 środa	Śniadanie	Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE_i</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT_i</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT_i</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE_i</u>) Schab gotowany 60 g Pomidor 130 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE_i</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT_i</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE_i</u>) Schab gotowany 60 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 130 g (<u>SEL_i</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE_i</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT_i</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE_i</u>) Schab gotowany 60 g Pomidor 130 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT_i</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE_i</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE_i</u>) Papryka świeża 60 g
	Obiad	Pieczarkowa z makaronem* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL_i</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Kotlet pożarski-drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ_i</u>) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot owocowy z truskawkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL_i</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ_i</u>) Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE_i</u>) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot owocowy z truskawkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem pełnoziarnistym (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL_i</u>) Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ_i</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE_i</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z truskawkami* b/c 250 ml
	PD			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT_i</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE_i</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ_i</u>) Szpinak gotowany z olejem* 60 g (<u>GLU PSZ_i</u>)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT_i</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT_i</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE_i</u>) Pieczeń z ryby mielonej (Morszczuk) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB_i</u>) Ogórek świeży 130 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT_i</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ_i</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE_i</u>) Pieczeń z ryby mielonej (Morszczuk) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB_i</u>) Pomidor b/skórki 130 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT_i</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE_i</u>) Pieczeń z ryby mielonej (Morszczuk) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB_i</u>) Ogórek świeży 130 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 2199.08 kcal; Białko ogółem: 111.19 g; Tłuszcz: 73.52 g; Kw. tł. nasy.: 26.10 g; Węglowodany ogółem: 301.99 g; W tym cukry: 51.98 g; Błonnik pok.: 27.47 g; Sól: 6.43 g;	Wartość energetyczna: 2054.01 kcal; Białko ogółem: 107.92 g; Tłuszcz: 61.56 g; Kw. tł. nasy.: 25.11 g; Węglowodany ogółem: 289.96 g; W tym cukry: 53.41 g; Błonnik pok.: 24.96 g; Sól: 7.01 g;	Wartość energetyczna: 2396.83 kcal; Białko ogółem: 126.55 g; Tłuszcz: 88.33 g; Kw. tł. nasy.: 39.71 g; Węglowodany ogółem: 330.47 g; W tym cukry: 38.80 g; Błonnik pok.: 46.74 g; Sól: 8.69 g;

		W-wa- SOL Podstawowa	W-wa- SOL Łatwo strawna	W-wa- SOL Cukrzycowa
2026-09-03 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 razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE,</u>) Papryka świeża 130 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE,</u>) Pasta marchewkowo-pomidorowa 130 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE,</u>) Papryka świeża 130 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>może zawierać: MLE, GOR,</u>) Brokuł gotowany* 60 g
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</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 * 150 g Kompot owocowy z truskawkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 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 * 150 g Kompot owocowy z truskawkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 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 150 g (<u>GOR,</u>) Kompot owocowy z truskawkami* b/c 250 ml
	PD			Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Wafle ryżowe 30 g Jabłko 150 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 60 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, S02,</u>) Sałatka jarzynowa z olejem* 130 g (<u>SEL,</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 60 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, S02,</u>) Sałatka jarzynowa z olejem* 130 g (<u>SEL,</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 60 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, S02,</u>) Sałatka jarzynowa z olejem* 130 g (<u>SEL,</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 2229.93 kcal; Białko ogółem: 84.32 g; Tłuszcz: 76.17 g; Kw. tł. nasy.: 26.81 g; Węglowodany ogółem: 330.41 g; W tym cukry: 67.34 g; Błonnik pok.: 35.00 g; Sól: 7.61 g;	Wartość energetyczna: 2324.30 kcal; Białko ogółem: 86.55 g; Tłuszcz: 81.06 g; Kw. tł. nasy.: 27.74 g; Węglowodany ogółem: 332.92 g; W tym cukry: 68.25 g; Błonnik pok.: 30.32 g; Sól: 8.30 g;	Wartość energetyczna: 2405.22 kcal; Białko ogółem: 91.75 g; Tłuszcz: 86.39 g; Kw. tł. nasy.: 30.61 g; Węglowodany ogółem: 360.63 g; W tym cukry: 52.78 g; Błonnik pok.: 50.51 g; Sól: 9.87 g;

		W-wa- SOL Podstawowa	W-wa- SOL Łatwo strawna	W-wa- SOL Cukrzycowa
2026-09-04 piątek	Śniadanie	Jogurt naturalny 2% tł 100g 2 szt (<u>MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ,</u>) Sałata zielona 10 g Ogórek świeży 130 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Jogurt naturalny 2% tł 100g 2 szt (<u>MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pasta z brokuła * 130 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Jogurt naturalny 2% tł 100g 2 szt (<u>MLE,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ,</u>) Ogórek świeży 130 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 30 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,</u>) Pomidor 60 g
	Obiad	Szpinakowa z zacierką * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Ryba smażona (Miruna) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z truskawkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Ryba pieczona (Miruna) 100 g (<u>RYB,</u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z truskawkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Ryba pieczona (Miruna) 100 g (<u>RYB,</u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z truskawkami* b/c 250 ml
	PD			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 30 g Słupki z marchewki 60 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g Arbuz 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g Arbuz 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE,</u>) Arbuz 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 2167.59 kcal; Białko ogółem: 85.58 g; Tłuszcz: 71.87 g; Kw. tł. nasy.: 26.43 g; Węglowodany ogółem: 317.90 g; W tym cukry: 89.43 g; Błonnik pok.: 26.40 g; Sól: 6.00 g;	Wartość energetyczna: 2090.28 kcal; Białko ogółem: 88.24 g; Tłuszcz: 65.04 g; Kw. tł. nasy.: 25.54 g; Węglowodany ogółem: 304.10 g; W tym cukry: 88.10 g; Błonnik pok.: 23.30 g; Sól: 7.33 g;	Wartość energetyczna: 2304.94 kcal; Białko ogółem: 105.20 g; Tłuszcz: 80.94 g; Kw. tł. nasy.: 35.08 g; Węglowodany ogółem: 338.22 g; W tym cukry: 64.35 g; Błonnik pok.: 44.85 g; Sól: 7.67 g;

		W-wa- SOL Podstawowa	W-wa- SOL Łatwo strawna	W-wa- SOL Cukrzycowa
2026-09-05 sobota	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ.</u>) Pomidor 130 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 130 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ.</u>) Pomidor 130 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek z ziołami 50 g (<u>MLE</u>) Ogórek kiszony 60 g
	Obiad	Koperkowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Schab gotowany 100 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z truskawkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Schab gotowany 100 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem* 150 g Kompot owocowy z truskawkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem brązowym* (bez mleka) 400 ml (<u>SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Schab gotowany 100 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z truskawkami* b/c 250 ml
	PD			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Filet z kurczaka gotowany 30 g Brokuł gotowany* 60 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Paszтет z soczewicy* 80 g (<u>JAJ</u>) Sałatka wiosenna - diety 130 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Tofu 100 g (<u>SOJ</u>) Pomidor b/skórki 130 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Paszтет z soczewicy* 80 g (<u>JAJ</u>) Sałatka wiosenna - diety 130 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 2430.73 kcal; Białko ogółem: 102.54 g; Tłuszcz: 78.80 g; Kw. tł. nasy.: 29.06 g; Węglowodany ogółem: 356.50 g; W tym cukry: 74.25 g; Błonnik pok.: 34.64 g; Sól: 7.88 g;	Wartość energetyczna: 2216.28 kcal; Białko ogółem: 104.28 g; Tłuszcz: 67.25 g; Kw. tł. nasy.: 28.22 g; Węglowodany ogółem: 316.40 g; W tym cukry: 65.31 g; Błonnik pok.: 25.32 g; Sól: 7.90 g;	Wartość energetyczna: 2506.55 kcal; Białko ogółem: 117.09 g; Tłuszcz: 89.69 g; Kw. tł. nasy.: 35.79 g; Węglowodany ogółem: 360.43 g; W tym cukry: 43.31 g; Błonnik pok.: 52.03 g; Sól: 9.09 g;

		W-wa- SOL Podstawowa	W-wa- SOL Łatwo strawna	W-wa- SOL Cukrzycowa
2026-09-06 niedziela	Śniadanie	Jogurt naturalny 2% tł 100g 2 szt (<u>MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Sałata zielona 10 g Ogórek świeży 130 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE,</u>)	Jogurt naturalny 2% tł 100g 2 szt (<u>MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 130 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Jogurt naturalny 2% tł 100g 2 szt (<u>MLE,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Sałata zielona 10 g Ogórek świeży 130 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE,</u>)
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 50 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 60 g
	Obiad	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Udziec z kurczaka pieczony b/k b/s 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150 g Kompot owocowy z truskawkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z truskawkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem pełnoziarnistym* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150 g Kompot owocowy z truskawkami* b/c 250 ml
	PD			Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem b/c 150 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR,</u>) Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Ser żółty 60 g (<u>MLE,</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu waniliowa 100 g (<u>MLE,</u>) Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Ser żółty 60 g (<u>MLE,</u>) Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 2160.14 kcal; Białko ogółem: 102.51 g; Tłuszcz: 75.13 g; Kw. tł. nasy.: 38.97 g; Węglowodany ogółem: 293.64 g; W tym cukry: 77.10 g; Błonnik pok.: 26.09 g; Sól: 8.50 g;	Wartość energetyczna: 2059.08 kcal; Białko ogółem: 104.84 g; Tłuszcz: 56.19 g; Kw. tł. nasy.: 28.35 g; Węglowodany ogółem: 299.76 g; W tym cukry: 78.57 g; Błonnik pok.: 21.48 g; Sól: 7.46 g;	Wartość energetyczna: 2408.26 kcal; Białko ogółem: 116.79 g; Tłuszcz: 95.39 g; Kw. tł. nasy.: 46.61 g; Węglowodany ogółem: 314.25 g; W tym cukry: 64.72 g; Błonnik pok.: 42.05 g; Sól: 8.81 g;

		W-wa- SOL Podstawowa	W-wa- SOL Łatwo strawna	W-wa- SOL Cukrzycowa
2026-09-07 poniedziałek	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 razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Suflet mięsno-jarzynowy () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u>) Rzodkiew biała 130 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Suflet mięsno-jarzynowy () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u>) Dymia z wody 130 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Suflet mięsno-jarzynowy () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u>) Rzodkiew biała 130 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 30 g (<u>SOJ,</u>) Papryka świeża 60 g
	Obiad	Kapuśniak z kapusty białej * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR,</u>) Ryż na sypko 180 g Sos jogurtowo-porcerekowy* 100 g (<u>MLE,</u>) Mus z jabłek prażonych 150 g Kompot owocowy z truskawkami* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ryż na sypko 180 g Sos jogurtowo-porcerekowy* 100 g (<u>MLE,</u>) Mus z jabłek prażonych 150 g Kompot owocowy z truskawkami* z/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty białej * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR,</u>) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Sos jogurtowo-porcerekowy* 100 g (<u>MLE,</u>) Mus z jabłek () b/c 150 g Kompot owocowy z truskawkami* b/c 250 ml
	PD			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 60 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ,</u>) Buraczki z jabłkiem b/c 130 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ,</u>) Buraczki z jabłkiem b/c 130 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ,</u>) Ogórek kiszony 130 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 2142.10 kcal; Białko ogółem: 63.04 g; Tłuszcz: 60.38 g; Kw. tł. nasy.: 27.17 g; Węglowodany ogółem: 363.65 g; W tym cukry: 82.99 g; Błonnik pok.: 36.23 g; Sól: 5.77 g;	Wartość energetyczna: 2076.44 kcal; Białko ogółem: 62.54 g; Tłuszcz: 50.58 g; Kw. tł. nasy.: 25.17 g; Węglowodany ogółem: 357.30 g; W tym cukry: 81.26 g; Błonnik pok.: 27.54 g; Sól: 5.62 g;	Wartość energetyczna: 2257.86 kcal; Białko ogółem: 78.31 g; Tłuszcz: 81.28 g; Kw. tł. nasy.: 38.19 g; Węglowodany ogółem: 359.33 g; W tym cukry: 59.08 g; Błonnik pok.: 57.24 g; Sól: 10.05 g;

		W-wa- SOL Podstawowa	W-wa- SOL Łatwo strawna	W-wa- SOL Cukrzycowa
2026-09-08 wtorek	Śniadanie	Jogurt naturalny 2% tł 100g 2 szt (MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,) Pomidor 130 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Jogurt naturalny 2% tł 100g 2 szt (MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,) Pomidor b/skórki 130 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Jogurt naturalny 2% tł 100g 2 szt (MLE,) Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,) Pomidor 130 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Twaróg półtłusty 50 g (MLE,) Słupki z marchewki 60 g
	Obiad	Grochowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, SEL,) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JECZ,) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL,) Surówka z kalarepki, jabłka i marchewki z olejem 150 g Kompot owocowy z truskawkami* z/c 250 ml	Solferino (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL,) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JECZ,) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL,) Szpinak gotowany z olejem* 150 g (GLU PSZ,) Kompot owocowy z truskawkami* z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, SEL,) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JECZ,) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL,) Surówka z kalarepki, jabłka i marchewki z olejem 150 g Kompot owocowy z truskawkami* b/c 250 ml
	PD			Koktajl truskawkowy* b/c 150 ml (MLE,) Wafle ryżowe 10 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Paszтет rybny z warzywami (Łosoś) ** 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL,) Ogórek kwaszony małosolny 130 g (GOR,) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Paszтет rybny z warzywami (Łosoś) ** 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL,) Brokuł gotowany* 130 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Paszтет rybny z warzywami (Łosoś) ** 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL,) Ogórek kwaszony małosolny 130 g (GOR,) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 2491.02 kcal; Białko ogółem: 103.93 g; Tłuszcz: 81.28 g; Kw. tł. nasy.: 29.28 g; Węglowodany ogółem: 365.56 g; W tym cukry: 59.17 g; Błonnik pok.: 37.75 g; Sól: 10.11 g;	Wartość energetyczna: 2288.73 kcal; Białko ogółem: 102.12 g; Tłuszcz: 64.55 g; Kw. tł. nasy.: 28.12 g; Węglowodany ogółem: 345.40 g; W tym cukry: 55.80 g; Błonnik pok.: 28.66 g; Sól: 7.69 g;	Wartość energetyczna: 2659.48 kcal; Białko ogółem: 122.47 g; Tłuszcz: 87.74 g; Kw. tł. nasy.: 32.20 g; Węglowodany ogółem: 394.87 g; W tym cukry: 49.34 g; Błonnik pok.: 53.41 g; Sól: 10.24 g;

		W-wa- SOL Podstawowa	W-wa- SOL Łatwo strawna	W-wa- SOL Cukrzycowa
2026-09-09 środa	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Paszтет Jana, wędlina wieprzowa, podrobowa pieczona 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u>) Rzodkiew biała 130 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Łopatką zbojnicka wieprzowa wędzona 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Pomidor b/skórki 130 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Jogurt naturalny 2% t 100g 2 szt (<u>MLE</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Łopatką zbojnicka wieprzowa wędzona 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Rzodkiew biała 130 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z groszku zielonego b/ml 30 g Papryka świeża 60 g
	Obiad	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Filet z kurczaka pieczony w ziołach 100 g Sos bazylkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Sałata zielona z kefirem 60 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy z truskawkami* z/c 250 ml	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Filet z kurczaka pieczony w ziołach 100 g Sos bazylkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Dynia duszona z marchewką * 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy z truskawkami* z/c 250 ml	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Filet z kurczaka pieczony w ziołach 100 g Sos bazylkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Sałata zielona z kefirem 60 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy z truskawkami* b/c 250 ml
	PD			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ</u>) Pomidor 60 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 100 g (<u>MLE</u>) Arbuz 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (<u>MLE</u>) Arbuz 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 100 g (<u>MLE</u>) Arbuz 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 2203.90 kcal; Białko ogółem: 101.35 g; Tłuszcz: 60.65 g; Kw. tł. nasy.: 30.09 g; Węglowodany ogółem: 337.60 g; W tym cukry: 77.14 g; Błonnik pok.: 27.47 g; Sól: 7.04 g;	Wartość energetyczna: 2154.78 kcal; Białko ogółem: 100.57 g; Tłuszcz: 49.38 g; Kw. tł. nasy.: 24.35 g; Węglowodany ogółem: 342.15 g; W tym cukry: 80.90 g; Błonnik pok.: 21.89 g; Sól: 7.16 g;	Wartość energetyczna: 2251.55 kcal; Białko ogółem: 109.97 g; Tłuszcz: 65.05 g; Kw. tł. nasy.: 33.45 g; Węglowodany ogółem: 358.01 g; W tym cukry: 60.64 g; Błonnik pok.: 47.33 g; Sól: 8.56 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-31 do dnia 2026-09-13 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- SOL Podstawowa	W-wa- SOL Łatwo strawna	W-wa- SOL Cukrzycowa
2026-09-10 czwartek	Śniadanie	Kefir 2 % tł200g 1 szt (<u>MLE_i</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT_i</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT_i</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE_i</u>) Kanapkowa schabowa- kielbasa wp. gruborozdrob 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, GOR_i</u>) Ogórek świeży 130 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jabłko 130 g	Kefir 2 % tł200g 1 szt (<u>MLE_i</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT_i</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ_i</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE_i</u>) Szynka luksusowa dr. parzona z dodatkiem białka wieprzowego z połączonych kawałków mięsa 60 g (<u>SOJ, SEL_i</u>) Pomidor b/skórki 130 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jabłko pieczone 130 g	Kefir 2 % tł200g 1 szt (<u>MLE_i</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT_i</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE_i</u>) Kanapkowa schabowa- kielbasa wp. gruborozdrob 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, GOR_i</u>) Ogórek świeży 130 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT_i</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE_i</u>) Schab gotowany 30 g Słupki z marchewki 60 g
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL_i</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ_i</u>) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL_i</u>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 150 g (<u>SEL_i</u>) Kompot owocowy z truskawkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL_i</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ_i</u>) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL_i</u>) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z truskawkami* z/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL_i</u>) Makaron pełnoziarnisty 180 g (<u>GLU PSZ_i</u>) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL_i</u>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 150 g (<u>SEL_i</u>) Kompot owocowy z truskawkami* b/c 250 ml
	PD			Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE_i</u>) Wafle ryżowe 30 g Jabłko 1 szt 1 szt
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT_i</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT_i</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE_i</u>) Pasta z tofu i marchewki 100 g (<u>SOJ_i</u>) Surówka z rzodkwi i czarnuszki 130 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT_i</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ_i</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE_i</u>) Pasta z tofu i marchewki 100 g (<u>SOJ_i</u>) Fasolka szparagowa z wody* 130 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT_i</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE_i</u>) Pasta z tofu i marchewki 100 g (<u>SOJ_i</u>) Surówka z rzodkwi i czarnuszki 130 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 2133.92 kcal; Białko ogółem: 78.80 g; Tłuszcz: 70.56 g; Kw. tł. nasy.: 25.41 g; Węglowodany ogółem: 327.79 g; W tym cukry: 75.66 g; Błonnik pok.: 35.49 g; Sól: 7.83 g;	Wartość energetyczna: 2080.33 kcal; Białko ogółem: 81.35 g; Tłuszcz: 59.95 g; Kw. tł. nasy.: 24.65 g; Węglowodany ogółem: 326.52 g; W tym cukry: 72.78 g; Błonnik pok.: 28.93 g; Sól: 7.30 g;	Wartość energetyczna: 2460.15 kcal; Białko ogółem: 102.59 g; Tłuszcz: 86.44 g; Kw. tł. nasy.: 33.84 g; Węglowodany ogółem: 371.99 g; W tym cukry: 66.81 g; Błonnik pok.: 54.72 g; Sól: 8.27 g;

		W-wa- SOL Podstawowa	W-wa- SOL Łatwo strawna	W-wa- SOL Cukrzycowa
2026-09-11 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Ser żółty 60 g (<u>MLE,</u>) Nektarynka 150 g Dżem 25 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE,</u>) Jabłko pieczone 150 g Dżem 25 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Ser żółty 60 g (<u>MLE,</u>) Papryka świeża 130 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 30 g (<u>SOJ,</u>) Rzodkiew biała 60 g
	Obiad	Kalafiorowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Pulpet rybny (Miruna) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Sos majerankowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z kapusty młodej z olejem 150 g Kompot owocowy z truskawkami* z/c 250 ml	Ryżowa (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Pulpet rybny (Miruna) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Sos majerankowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Warzywa po grecku* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy z truskawkami* z/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem brązowym * 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Pulpet rybny (Miruna) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Sos majerankowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z kapusty młodej z olejem 150 g Kompot owocowy z truskawkami* b/c 250 ml
	PD			Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Płatki owsiane 10 g (<u>GLU OW,</u>) Nektarynka 1 szt 1 szt
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 130 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor b/skórki 130 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 130 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 2191.00 kcal; Białko ogółem: 81.58 g; Tłuszcz: 72.14 g; Kw. tł. nasy.: 35.20 g; Węglowodany ogółem: 330.06 g; W tym cukry: 80.85 g; Błonnik pok.: 28.19 g; Sól: 7.31 g;	Wartość energetyczna: 2081.22 kcal; Białko ogółem: 80.37 g; Tłuszcz: 51.51 g; Kw. tł. nasy.: 23.01 g; Węglowodany ogółem: 341.07 g; W tym cukry: 81.74 g; Błonnik pok.: 23.95 g; Sól: 5.98 g;	Wartość energetyczna: 2173.17 kcal; Białko ogółem: 88.57 g; Tłuszcz: 83.72 g; Kw. tł. nasy.: 40.36 g; Węglowodany ogółem: 316.11 g; W tym cukry: 48.56 g; Błonnik pok.: 47.09 g; Sól: 8.00 g;

		W-wa- SOL Podstawowa	W-wa- SOL Łatwo strawna	W-wa- SOL Cukrzycowa
2026-09-12 sobota	Śniadanie	Kefir 2 % t#200g 1 szt (<u>MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka luksusowa dr. parzona z dodatkiem białka wieprzowego z połączonych kawałków mięsa 60 g (<u>SOJ, SEL,</u>) Kalarepa 130 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Kefir 2 % t#200g 1 szt (<u>MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka luksusowa dr. parzona z dodatkiem białka wieprzowego z połączonych kawałków mięsa 60 g (<u>SOJ, SEL,</u>) Pasta z brokuła * 130 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Kefir 2 % t#200g 1 szt (<u>MLE,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka luksusowa dr. parzona z dodatkiem białka wieprzowego z połączonych kawałków mięsa 60 g (<u>SOJ, SEL,</u>) Kalarepa 130 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 60 g
	Obiad	Selerowa z ziemniakami * 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JĘCZ,</u>) Mięso drobiowe gotowane z udzka kurczaka 100 g Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy z truskawkami* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JĘCZ,</u>) Mięso drobiowe gotowane z udzka kurczaka 100 g Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy z truskawkami* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JĘCZ,</u>) Mięso drobiowe gotowane z udzka kurczaka 100 g Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy z truskawkami* b/c 250 ml
	PD			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 30 g (<u>SOJ,</u>) Słupki z marchewki 60 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ,</u>) Sałatka z pomidorów z cebulką i olejem 130 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ,</u>) Pomidor b/skórki 130 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ,</u>) Sałata zielona 10 g Sałatka z pomidorów z cebulką i olejem 130 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 2100.14 kcal; Białko ogółem: 92.80 g; Tłuszcz: 66.28 g; Kw. tł. nasy.: 27.05 g; Węglowodany ogółem: 312.90 g; W tym cukry: 72.42 g; Błonnik pok.: 32.10 g; Sól: 8.58 g;	Wartość energetyczna: 2119.27 kcal; Białko ogółem: 93.52 g; Tłuszcz: 67.62 g; Kw. tł. nasy.: 27.14 g; Węglowodany ogółem: 305.29 g; W tym cukry: 67.30 g; Błonnik pok.: 25.58 g; Sól: 9.59 g;	Wartość energetyczna: 2472.61 kcal; Białko ogółem: 115.94 g; Tłuszcz: 89.34 g; Kw. tł. nasy.: 40.03 g; Węglowodany ogółem: 357.29 g; W tym cukry: 57.88 g; Błonnik pok.: 51.60 g; Sól: 10.30 g;

		W-wa- SOL Podstawowa	W-wa- SOL Łatwo strawna	W-wa- SOL Cukrzycowa
2026-09-13 niedziela	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Łopatka z bójnicka wieprzowa wędzona 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 130 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE,</u>)	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Łopatka z bójnicka wieprzowa wędzona 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 130 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE,</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Łopatka z bójnicka wieprzowa wędzona 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 130 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE,</u>)
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ,</u>) Rzodkiew biała 60 g
	Obiad	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Bitka schabowa duszona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos pieczeniowy 80 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Mizeria 150 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy z truskawkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Bitka schabowa duszona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos pieczeniowy 80 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot owocowy z truskawkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Bitka schabowa duszona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos pieczeniowy 80 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Mizeria 150 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy z truskawkami* b/c 250 ml
	PD			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 30 g Brokuł gotowany* 60 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Twarożek z koperkiem 100 g (<u>MLE,</u>) Jabłko 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Twarożek z koperkiem 100 g (<u>MLE,</u>) Banan 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Twarożek z koperkiem 100 g (<u>MLE,</u>) Papryka świeża 130 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 2244.90 kcal; Białko ogółem: 107.41 g; Tłuszcz: 65.76 g; Kw. tł. nasy.: 30.96 g; Węglowodany ogółem: 328.81 g; W tym cukry: 85.30 g; Błonnik pok.: 25.56 g; Sól: 7.85 g;	Wartość energetyczna: 2342.41 kcal; Białko ogółem: 112.16 g; Tłuszcz: 62.97 g; Kw. tł. nasy.: 29.78 g; Węglowodany ogółem: 344.05 g; W tym cukry: 94.88 g; Błonnik pok.: 22.91 g; Sól: 7.59 g;	Wartość energetyczna: 2373.39 kcal; Białko ogółem: 122.07 g; Tłuszcz: 85.14 g; Kw. tł. nasy.: 41.24 g; Węglowodany ogółem: 328.36 g; W tym cukry: 46.73 g; Błonnik pok.: 47.13 g; Sól: 9.01 g;

Oznaczenia alergenów:

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

Oznaczenia wskaźników odż.:

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