

		W-wa- SOL Podstawowa	W-wa- SOL Łatwo strawna	W-wa- SOL Cukrzycowa
2026-07-20 poniedziałek	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>) Schab gotowany 60 g Pomidor 130 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jabłko 130 g	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>) Schab gotowany 60 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 130 g (<u>SEL,</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jabłko pieczone 130 g	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>) Schab gotowany 60 g Pomidor 130 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Jabłko 130 g
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE,</u>) Ogórek kiszony 60 g
	Obiad	Brokułowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki młode gotowane 180 g Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL,</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 150 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z truskawkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem (bez mleka) * 400 ml (<u>SEL,</u>) Ziemniaki młode gotowane 180 g Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL,</u>) Marchew gotowana z olejem* 150 g Kompot owocowy z truskawkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki młode gotowane 180 g Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL,</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 150 g (<u>SEL,</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>) Szyńka luksusowa dr. parzona z dodatkiem białka wieprzowego z połączonych kawałków mięsa 30 g (<u>SOJ, SEL,</u>) 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 rybny z warzywami (Morszczuk) ** 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL,</u>) Papryka świeża 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>) Paszтет rybny z warzywami (Morszczuk) ** 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL,</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 rybny z warzywami (Morszczuk) ** 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL,</u>) Papryka świeża 130 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 2112.47 kcal; Białko ogółem: 89.76 g; Tłuszcz: 62.39 g; Kw. tł. nasy.: 24.66 g; Węglowodany ogółem: 331.78 g; W tym cukry: 74.20 g; Błonnik pok.: 39.13 g; Sól: 6.77 g;	Wartość energetyczna: 2129.17 kcal; Białko ogółem: 90.09 g; Tłuszcz: 61.69 g; Kw. tł. nasy.: 23.91 g; Węglowodany ogółem: 329.29 g; W tym cukry: 74.89 g; Błonnik pok.: 33.58 g; Sól: 6.90 g;	Wartość energetyczna: 2525.87 kcal; Białko ogółem: 112.55 g; Tłuszcz: 89.71 g; Kw. tł. nasy.: 41.64 g; Węglowodany ogółem: 377.73 g; W tym cukry: 54.86 g; Błonnik pok.: 58.76 g; Sól: 9.85 g;

		W-wa- SOL Podstawowa	W-wa- SOL Łatwo strawna	W-wa- SOL Cukrzycowa
2026-07-21 wtorek	Śniadanie	Kasza kukurydziana 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>) Schab Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 60 g (<u>SOJ,</u>) Ogórek świeży 130 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Kasza kukurydziana 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>) Schab Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 60 g (<u>SOJ,</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,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Schab Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 60 g (<u>SOJ,</u>) Ogórek świeży 50 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>) Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ,</u>) Papryka świeża 60 g
	Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, SOJ,</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ,</u>) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150 g Kompot owocowy z truskawkami* z/c 250 ml	Solferino (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ,</u>) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Dynia duszona z marchewką ** 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy z truskawkami* z/c 250 ml	Solferino (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Makaron pełnoziarnisty 180 g (<u>GLU PSZ,</u>) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150 g Kompot owocowy z truskawkami* b/c 250 ml
	PD			Jogurt naturalny 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>) Szynka luksusowa dr. parzona z dodatkiem białka wieprzowego z połączonych kawałków mięsa 60 g (<u>SOJ, SEL,</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>) Szynka luksusowa dr. parzona z dodatkiem białka wieprzowego z połączonych kawałków mięsa 60 g (<u>SOJ, SEL,</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 luksusowa dr. parzona z dodatkiem białka wieprzowego z połączonych kawałków mięsa 60 g (<u>SOJ, SEL,</u>) Pomidor 130 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 2070.23 kcal; Białko ogółem: 97.82 g; Tłuszcz: 58.29 g; Kw. tł. nasy.: 26.84 g; Węglowodany ogółem: 311.33 g; W tym cukry: 56.73 g; Błonnik pok.: 25.14 g; Sól: 8.59 g;	Wartość energetyczna: 2170.31 kcal; Białko ogółem: 102.93 g; Tłuszcz: 56.26 g; Kw. tł. nasy.: 26.75 g; Węglowodany ogółem: 328.45 g; W tym cukry: 60.98 g; Błonnik pok.: 23.43 g; Sól: 8.73 g;	Wartość energetyczna: 2197.68 kcal; Białko ogółem: 107.62 g; Tłuszcz: 72.70 g; Kw. tł. nasy.: 33.23 g; Węglowodany ogółem: 324.08 g; W tym cukry: 49.14 g; Błonnik pok.: 45.66 g; Sól: 8.69 g;

		W-wa- SOL Podstawowa	W-wa- SOL Łatwo strawna	W-wa- SOL Cukrzycowa
2026-07-22 środa	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>) 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>) Rzodkiew biała 130 g Sałata zielona 10 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>) 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>) Banan 150 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>) 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>) 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>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE,</u>) Słupki z marchewki 60 g
	Obiad	Zupa z soczewicy i ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki młode gotowane 180 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 80 g Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Mizeria 150 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy z truskawkami* z/c 250 ml	Grycikowa z ziemniakami*. 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki młode gotowane 180 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 80 g Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy z truskawkami* z/c 250 ml	Zupa z soczewicy i ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki młode gotowane 180 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 80 g Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Mizeria 150 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy z truskawkami* b/c 250 ml
	PD			Kisiel o smaku wiśniowym 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>) 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>) 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>) Ser żółty 60 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 130 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 2080.07 kcal; Białko ogółem: 94.12 g; Tłuszcz: 71.60 g; Kw. tł. nasy.: 37.19 g; Węglowodany ogółem: 293.26 g; W tym cukry: 56.92 g; Błonnik pok.: 30.66 g; Sól: 8.29 g;	Wartość energetyczna: 2089.39 kcal; Białko ogółem: 87.67 g; Tłuszcz: 54.63 g; Kw. tł. nasy.: 25.33 g; Węglowodany ogółem: 330.09 g; W tym cukry: 93.27 g; Błonnik pok.: 24.49 g; Sól: 7.74 g;	Wartość energetyczna: 2308.36 kcal; Białko ogółem: 112.63 g; Tłuszcz: 86.83 g; Kw. tł. nasy.: 45.54 g; Węglowodany ogółem: 317.75 g; W tym cukry: 47.61 g; Błonnik pok.: 45.78 g; Sól: 8.42 g;

		W-wa- SOL Podstawowa	W-wa- SOL Łatwo strawna	W-wa- SOL Cukrzycowa
2026-07-23 czwartek	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>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 60 g (<u>SOJ,</u>) Ogórek świeży 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 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 Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 60 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>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 60 g (<u>SOJ,</u>) Ogórek świeży 130 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<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>) Paszтет sojowy z pomidorami 50 g (<u>SOJ, GOR,</u>) Papryka świeża 60 g
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> <u>GLU ŻYT,</u>) Leczo z drobiem-dieta* 150 g Ryż na sypko 180 g Sałata zielona z jogurtem 60 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy z truskawkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Leczo z drobiem-dieta* 150 g Ryż na sypko 180 g Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z truskawkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Leczo z drobiem-dieta* 150 g Ryż na sypko (brązowy) 180 g Sałata zielona z jogurtem 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% 10 g (<u>MLE,</u>) Schab gotowany 30 g 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>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g (<u>może zawierać: MLE, GOR,</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 tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g (<u>może zawierać: MLE, GOR,</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 tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g (<u>może zawierać: MLE, GOR,</u>) Sałatka jarzynowa z olejem* 130 g (<u>SEL,</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 2108.61 kcal; Białko ogółem: 74.50 g; Tłuszcz: 60.85 g; Kw. tł. nasy.: 23.40 g; Węglowodany ogółem: 333.27 g; W tym cukry: 58.70 g; Błonnik pok.: 25.74 g; Sól: 8.65 g;	Wartość energetyczna: 2154.76 kcal; Białko ogółem: 78.54 g; Tłuszcz: 59.69 g; Kw. tł. nasy.: 22.36 g; Węglowodany ogółem: 336.51 g; W tym cukry: 60.41 g; Błonnik pok.: 23.41 g; Sól: 8.77 g;	Wartość energetyczna: 2408.89 kcal; Białko ogółem: 90.66 g; Tłuszcz: 92.14 g; Kw. tł. nasy.: 34.98 g; Węglowodany ogółem: 350.11 g; W tym cukry: 37.26 g; Błonnik pok.: 49.88 g; Sól: 9.81 g;

2026-07-24, piątek		W-wa- SOL Podstawowa	W-wa- SOL Łatwo strawna	W-wa- SOL Cukrzycowa
	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>) Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ,</u>) Kalarepa 130 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	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>) 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	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>) Sałata zielona 10 g Kalarepa 130 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 Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ,</u>) Rzodkiew biała 60 g
	Obiad	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki młode 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	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem* (bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki młode gotowane 180 g Ryba pieczona (Miruna) 100 g (<u>RYB,</u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot owocowy z truskawkami* z/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem pełnoziarnistym* (bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki młode 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			Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml (<u>MLE,</u>) Wafle ryżowe 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>) 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: 2192.00 kcal; Białko ogółem: 92.15 g; Tłuszcz: 66.62 g; Kw. tł. nasy.: 26.36 g; Węglowodany ogółem: 331.84 g; W tym cukry: 87.40 g; Błonnik pok.: 29.91 g; Sól: 6.17 g;	Wartość energetyczna: 2027.98 kcal; Białko ogółem: 92.06 g; Tłuszcz: 54.40 g; Kw. tł. nasy.: 25.37 g; Węglowodany ogółem: 308.41 g; W tym cukry: 78.32 g; Błonnik pok.: 20.20 g; Sól: 6.18 g;	Wartość energetyczna: 2318.24 kcal; Białko ogółem: 107.54 g; Tłuszcz: 71.13 g; Kw. tł. nasy.: 32.87 g; Węglowodany ogółem: 359.56 g; W tym cukry: 83.52 g; Błonnik pok.: 47.34 g; Sól: 7.17 g;

		W-wa- SOL Podstawowa	W-wa- SOL Łatwo strawna	W-wa- SOL Cukrzycowa
2026-07-25 sobota	Śniadanie	Kefir 2 % tł200g 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>) Pomidor 130 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Kefir 2 % tł200g 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>) Pomidor b/skórki 130 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Kefir 2 % tł200g 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>) 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>) Filet z kurczaka gotowany 50 g Papryka świeża 60 g
	Obiad	Grochowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JĘCZ,</u>) Gulasz wieprzowy. 150 g (<u>GLU PSZ,</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>) Gulasz wieprzowy. 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy z truskawkami* z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JĘCZ,</u>) Gulasz wieprzowy. 150 g (<u>GLU PSZ,</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>) Rzodkiew biała 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>) Schab Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 60 g (<u>SOJ,</u>) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i 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>) Schab Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 60 g (<u>SOJ,</u>) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i 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>) Schab Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 60 g (<u>SOJ,</u>) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 130 g (<u>SEL,</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 2328.17 kcal; Białko ogółem: 99.10 g; Tłuszcz: 79.62 g; Kw. tł. nasy.: 30.14 g; Węglowodany ogółem: 334.95 g; W tym cukry: 71.58 g; Błonnik pok.: 35.79 g; Sól: 9.36 g;	Wartość energetyczna: 2203.34 kcal; Białko ogółem: 92.14 g; Tłuszcz: 73.96 g; Kw. tł. nasy.: 29.70 g; Węglowodany ogółem: 313.85 g; W tym cukry: 71.30 g; Błonnik pok.: 26.72 g; Sól: 8.87 g;	Wartość energetyczna: 2715.43 kcal; Białko ogółem: 129.23 g; Tłuszcz: 101.68 g; Kw. tł. nasy.: 42.00 g; Węglowodany ogółem: 378.91 g; W tym cukry: 55.89 g; Błonnik pok.: 56.29 g; Sól: 11.13 g;

		W-wa- SOL Podstawowa	W-wa- SOL Łatwo strawna	W-wa- SOL Cukrzycowa
2026-07-26 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>) 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 Papryka świeża 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>) 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 Pomidor b/skórki 130 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>) Sałata zielona 10 g Papryka świeża 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>) Ser żółty 30 g (<u>MLE,</u>) Ogórek kiszony 60 g
	Obiad	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki młode gotowane 180 g Udziec z kurczaka pieczony b/k b/s 100 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z truskawkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki młode gotowane 180 g Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</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 młode gotowane 180 g Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z truskawkami* b/c 250 ml
	PD			Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Wafle ryżowe 30 g 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>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 100 g (<u>MLE,</u>) Nektarynka 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 i siemienia z natką pietruszki 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>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 100 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 130 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 2228.93 kcal; Białko ogółem: 108.72 g; Tłuszcz: 69.95 g; Kw. tł. nasy.: 31.26 g; Węglowodany ogółem: 315.57 g; W tym cukry: 84.22 g; Błonnik pok.: 27.92 g; Sól: 7.42 g;	Wartość energetyczna: 2171.63 kcal; Białko ogółem: 109.27 g; Tłuszcz: 61.12 g; Kw. tł. nasy.: 29.75 g; Węglowodany ogółem: 312.60 g; W tym cukry: 76.98 g; Błonnik pok.: 22.37 g; Sól: 7.48 g;	Wartość energetyczna: 2391.07 kcal; Białko ogółem: 118.09 g; Tłuszcz: 87.17 g; Kw. tł. nasy.: 41.27 g; Węglowodany ogółem: 329.14 g; W tym cukry: 58.25 g; Błonnik pok.: 42.84 g; Sól: 8.88 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-20 do dnia 2026-08-02 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- SOL Podstawowa	W-wa- SOL Łatwo strawna	W-wa- SOL Cukrzycowa
2026-07-27, poniedziałek	Śniadanie	Kasza kukurydziana 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>) Schab Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 60 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 130 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Kasza kukurydziana 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>) Schab Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 60 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor b/skórki 130 g Pomidor 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>) Schab Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 60 g (<u>SOJ,</u>) 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,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 30 g (<u>SOJ,</u>) Cukinia pieczona z olejem * 60 g
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 180 g Sos jogurtowy z twarogiem b/c 100 g (<u>MLE,</u>) Mus z truskawek* 150 g Kompot owocowy z truskawkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ryż na sypko 180 g Sos jogurtowy z twarogiem b/c 100 g (<u>MLE,</u>) Mus z truskawek* 150 g Kompot owocowy z truskawkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Sos jogurtowy z twarogiem b/c 100 g (<u>MLE,</u>) Mus z truskawek* 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 tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>może zawierać: MLE, GOR,</u>) Pasta warzywna z brokułem* 60 g (<u>SEL,</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>) Sałatka wiosenna 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>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE,</u>) Pasta warzywna z brokułem* 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>) Ser żółty 60 g (<u>MLE,</u>) Sałatka wiosenna 130 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 2180.98 kcal; Białko ogółem: 83.92 g; Tłuszcz: 68.22 g; Kw. tł. nasy.: 37.18 g; Węglowodany ogółem: 333.92 g; W tym cukry: 77.63 g; Błonnik pok.: 27.38 g; Sól: 8.21 g;	Wartość energetyczna: 2114.53 kcal; Białko ogółem: 82.70 g; Tłuszcz: 55.88 g; Kw. tł. nasy.: 25.40 g; Węglowodany ogółem: 337.26 g; W tym cukry: 77.54 g; Błonnik pok.: 23.33 g; Sól: 6.75 g;	Wartość energetyczna: 2311.96 kcal; Białko ogółem: 91.32 g; Tłuszcz: 88.86 g; Kw. tł. nasy.: 46.13 g; Węglowodany ogółem: 333.73 g; W tym cukry: 40.07 g; Błonnik pok.: 49.35 g; Sól: 10.17 g;

		W-wa- SOL Podstawowa	W-wa- SOL Łatwo strawna	W-wa- SOL Cukrzycowa
2026-07-28 wtorek	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ,</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>) Pomidor 130 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jabłko 130 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ,</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 Jabłko pieczone 130 g	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
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Łopatka zbojnicka wieprzowa wędzona 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ,</u>) Ogórek kiszony 60 g
	Obiad	Jarzynowa z zacierką *-dieta 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki młode gotowane 180 g Filet z kurczaka pieczony w ziołach 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Surówka wykwinna z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z truskawkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką *-dieta 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki młode gotowane 180 g Filet z kurczaka pieczony w ziołach 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Marchew gotowana z olejem* 150 g Kompot owocowy z truskawkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką *-dieta 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki młode gotowane 180 g Filet z kurczaka pieczony w ziołach 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Surówka wykwinna z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z truskawkami* b/c 250 ml
	PD			Jogurt naturalny 2% t 100g 2 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>) Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 100 g (<u>SOJ,</u>) Papryka świeża 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>) Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 100 g (<u>SOJ,</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>) Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 100 g (<u>SOJ,</u>) Papryka świeża 130 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 2121.98 kcal; Białko ogółem: 88.05 g; Tłuszcz: 77.19 g; Kw. tł. nasy.: 25.46 g; Węglowodany ogółem: 294.31 g; W tym cukry: 65.54 g; Błonnik pok.: 30.05 g; Sól: 6.39 g;	Wartość energetyczna: 2059.54 kcal; Białko ogółem: 88.50 g; Tłuszcz: 68.69 g; Kw. tł. nasy.: 24.75 g; Węglowodany ogółem: 289.07 g; W tym cukry: 61.62 g; Błonnik pok.: 24.16 g; Sól: 6.69 g;	Wartość energetyczna: 2292.71 kcal; Białko ogółem: 97.20 g; Tłuszcz: 87.26 g; Kw. tł. nasy.: 31.14 g; Węglowodany ogółem: 324.57 g; W tym cukry: 57.21 g; Błonnik pok.: 44.49 g; Sól: 7.72 g;

		W-wa- SOL Podstawowa	W-wa- SOL Łatwo strawna	W-wa- SOL Cukrzycowa
2026-07-29 środa	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>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 100 g (<u>MLE,</u>) Brzoskwinia 130 g Sałata zielona 10 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>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 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>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 100 g (<u>MLE,</u>) Brzoskwinia 130 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Jogurt naturalny 2% tł 100g 2 szt (<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>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ,</u>) Papryka świeża 60 g
	Obiad	Kapuśniak z kapusty białej * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ,</u>) Pieczeń rzymska drobiowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Surówka z marchwi i chrzanu b/c 150 g (<u>MLE, SO2,</u>) Kompot owocowy z truskawkami* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ,</u>) Pieczeń rzymska drobiowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 150 g Kompot owocowy z truskawkami* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ,</u>) Pieczeń rzymska drobiowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Surówka z marchwi i chrzanu b/c 150 g (<u>MLE, SO2,</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 Rzodkiew biała 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>) Paprykarz szczeciński 100 g (<u>RYB, SOJ,</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,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Paszтет rybny z warzywami (Mintaj) ** 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL,</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>) Paprykarz szczeciński 100 g (<u>RYB, SOJ,</u>) Ogórek świeży 130 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 2213.54 kcal; Białko ogółem: 86.88 g; Tłuszcz: 69.53 g; Kw. tł. nasy.: 26.20 g; Węglowodany ogółem: 337.28 g; W tym cukry: 67.46 g; Błonnik pok.: 31.96 g; Sól: 7.88 g;	Wartość energetyczna: 2311.78 kcal; Białko ogółem: 102.07 g; Tłuszcz: 56.04 g; Kw. tł. nasy.: 23.55 g; Węglowodany ogółem: 368.72 g; W tym cukry: 79.70 g; Błonnik pok.: 25.36 g; Sól: 6.80 g;	Wartość energetyczna: 2445.28 kcal; Białko ogółem: 105.97 g; Tłuszcz: 80.76 g; Kw. tł. nasy.: 35.71 g; Węglowodany ogółem: 377.59 g; W tym cukry: 48.24 g; Błonnik pok.: 51.21 g; Sól: 9.32 g;

2026-07-30 czwartek	Śniadanie	W-wa- SOL Podstawowa	W-wa- SOL Łatwo strawna	W-wa- SOL Cukrzycowa
		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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 130 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jabłko 130 g	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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor b/skórki 130 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jabłko pieczone 130 g	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 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,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE,</u>) Słupki z marchewki 60 g
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Bitka schabowa duszona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ,</u>) Surówka z rzodkwi białej i jabłka () 150 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy z truskawkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Bitka schabowa duszona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot owocowy z truskawkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Bitka schabowa duszona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Makaron pełnoziarnisty 180 g (<u>GLU PSZ,</u>) Surówka z rzodkwi białej i jabłka () 150 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy z truskawkami* b/c 250 ml
	PD			Kisiel z truskawkami b/c* 150 ml Jabłko 1 szt 1 szt 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>) Paszтет z fasoli*. 80 g (<u>JAJ,</u>) Papryka świeża 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>) Suflet mięsno-jarzynowy (bez glutenu) 60 g (<u>JAJ, SEL,</u>) Buraczki gotowane () 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 fasoli*. 80 g (<u>JAJ,</u>) Papryka świeża 130 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 2406.43 kcal; Białko ogółem: 100.85 g; Tłuszcz: 73.12 g; Kw. tł. nasy.: 28.75 g; Węglowodany ogółem: 366.54 g; W tym cukry: 75.32 g; Błonnik pok.: 37.31 g; Sól: 7.15 g;	Wartość energetyczna: 2293.92 kcal; Białko ogółem: 105.42 g; Tłuszcz: 62.31 g; Kw. tł. nasy.: 26.35 g; Węglowodany ogółem: 343.40 g; W tym cukry: 75.18 g; Błonnik pok.: 22.87 g; Sól: 7.22 g;	Wartość energetyczna: 2550.11 kcal; Białko ogółem: 117.45 g; Tłuszcz: 87.41 g; Kw. tł. nasy.: 36.94 g; Węglowodany ogółem: 375.21 g; W tym cukry: 65.93 g; Błonnik pok.: 55.13 g; Sól: 7.37 g;

		W-wa- SOL Podstawowa	W-wa- SOL Łatwo strawna	W-wa- SOL Cukrzycowa
2026-07-31, piątek	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>) Twarożek 100 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g Sałata zielona 10 g Banan 150 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	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>) Twarożek 100 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g Banan 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	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>) Twarożek 100 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 10 g Jabłko 150 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 Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 30 g (<u>SOJ,</u>) Rzodkiew biała 60 g
	Obiad	Krupnik jęczmienny z ziemniakami* 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ,</u>) Ziemniaki młode gotowane 180 g Pulpet rybny (Morszczuk) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z kapusty młodej z olejem 150 g Kompot owocowy z truskawkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL, GLU JECZ,</u>) Ziemniaki młode gotowane 180 g Pulpet rybny (Morszczuk) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Sos ziołowy* 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	Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL, GLU JECZ,</u>) Ziemniaki młode gotowane 180 g Pulpet rybny (Morszczuk) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z kapusty młodej 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>) Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g 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>) Ogórek kwaszony małosolny 130 g (<u>GOR,</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>) Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ,</u>) Mix sałat z marchewką i 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>) 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
		Wartość energetyczna: 2138.57 kcal; Białko ogółem: 89.93 g; Tłuszcz: 61.23 g; Kw. tł. nasy.: 26.34 g; Węglowodany ogółem: 335.04 g; W tym cukry: 89.88 g; Błonnik pok.: 28.51 g; Sól: 6.72 g;	Wartość energetyczna: 2234.02 kcal; Białko ogółem: 91.86 g; Tłuszcz: 64.43 g; Kw. tł. nasy.: 26.58 g; Węglowodany ogółem: 344.00 g; W tym cukry: 93.37 g; Błonnik pok.: 25.74 g; Sól: 6.01 g;	Wartość energetyczna: 2351.21 kcal; Białko ogółem: 107.96 g; Tłuszcz: 82.27 g; Kw. tł. nasy.: 38.53 g; Węglowodany ogółem: 349.50 g; W tym cukry: 48.69 g; Błonnik pok.: 48.50 g; Sól: 10.83 g;

		W-wa- SOL Podstawowa	W-wa- SOL Łatwo strawna	W-wa- SOL Cukrzycowa
2026-08-01 sobota	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>) Ser żółty 60 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 130 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	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>) 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>) Fasolka szparagowa z wody* 130 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 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>) Ser żółty 30 g (<u>MLE,</u>) Papryka świeża 60 g
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ryż na sypko z kurkumą 180 g Surówka z marchwi z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z truskawkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ryż na sypko z kurkumą 180 g Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy z truskawkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c 150 g Ryż na sypko (brązowy) 180 g Kompot owocowy z truskawkami* b/c 250 ml
	PD			Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Jabłko 150 g Płatki owsiane 10 g (<u>GLU OW,</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>) Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 60 g (<u>SOJ,</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>) Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 60 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor b/śkórki 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>) Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 60 g (<u>SOJ,</u>) Surówka z rzodkwi i czarnuszki 130 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 2333.01 kcal; Białko ogółem: 104.63 g; Tłuszcz: 78.81 g; Kw. tł. nasy.: 38.02 g; Węglowodany ogółem: 329.09 g; W tym cukry: 69.65 g; Błonnik pok.: 30.66 g; Sól: 9.29 g;	Wartość energetyczna: 2167.25 kcal; Białko ogółem: 104.88 g; Tłuszcz: 50.89 g; Kw. tł. nasy.: 26.52 g; Węglowodany ogółem: 339.86 g; W tym cukry: 72.25 g; Błonnik pok.: 23.42 g; Sól: 8.76 g;	Wartość energetyczna: 2384.37 kcal; Białko ogółem: 108.54 g; Tłuszcz: 84.25 g; Kw. tł. nasy.: 37.88 g; Węglowodany ogółem: 344.36 g; W tym cukry: 56.21 g; Błonnik pok.: 51.77 g; Sól: 9.32 g;

		W-wa- SOL Podstawowa	W-wa- SOL Łatwo strawna	W-wa- SOL Cukrzycowa
2026-08-02 niedziela	Śniadanie	Kefir 2 % tł200g 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>) Łopatka zbiójnicka wieprzowa wędzona 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ,</u>) Sałata zielona 10 g Kalarepa 130 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE,</u>)	Kefir 2 % tł200g 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>) Łopatka zbiójnicka wieprzowa wędzona 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ,</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 130 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Kefir 2 % tł200g 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>) Łopatka zbiójnicka wieprzowa wędzona 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ,</u>) Sałata zielona 10 g Kalarepa 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>) Tofu 30 g (<u>SOJ,</u>) Ogórek kiszony 60 g
	Obiad	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki młode gotowane 180 g Szarpana wieprzowina 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</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 młode gotowane 180 g Szarpana wieprzowina 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Bukiet jarzyn gotowany z oliwą 150 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z truskawkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki młode gotowane 180 g Szarpana wieprzowina 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</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>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ,</u>) Rzodkiew biała 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>) Serek homo. naturalny 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>) Serek homo. naturalny 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>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE,</u>) Arbuz 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 2149.36 kcal; Białko ogółem: 103.02 g; Tłuszcz: 63.51 g; Kw. tł. nasy.: 28.11 g; Węglowodany ogółem: 317.66 g; W tym cukry: 88.61 g; Błonnik pok.: 25.06 g; Sól: 7.54 g;	Wartość energetyczna: 2083.71 kcal; Białko ogółem: 98.29 g; Tłuszcz: 60.19 g; Kw. tł. nasy.: 25.92 g; Węglowodany ogółem: 307.80 g; W tym cukry: 75.54 g; Błonnik pok.: 24.17 g; Sól: 7.47 g;	Wartość energetyczna: 2452.48 kcal; Białko ogółem: 120.06 g; Tłuszcz: 84.74 g; Kw. tł. nasy.: 39.62 g; Węglowodany ogółem: 355.26 g; W tym cukry: 67.35 g; Błonnik pok.: 44.32 g; Sól: 9.89 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,