

		W-wa- SOL Podstawowa	W-wa- SOL Łatwo strawna	W-wa- SOL Cukrzycowa
2026-07-06 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 świeży 130 g 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 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>) mielona Szyńka szkolna- wp. parzona 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</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>) Mus z truskawek* 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>) Mus z truskawek* 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>) Mus z truskawek* 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>) Szyńkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 60 g (<u>SOJ,</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: 2185.23 kcal; Białko ogółem: 82.42 g; Tłuszcz: 63.30 g; Kw. tł. nasy.: 26.43 g; Węglowodany ogółem: 349.31 g; W tym cukry: 76.34 g; Błonnik pok.: 33.04 g; Sól: 8.10 g;	Wartość energetyczna: 2081.11 kcal; Białko ogółem: 77.30 g; Tłuszcz: 59.56 g; Kw. tł. nasy.: 25.83 g; Węglowodany ogółem: 326.23 g; W tym cukry: 76.27 g; Błonnik pok.: 22.73 g; Sól: 8.62 g;	Wartość energetyczna: 2194.99 kcal; Białko ogółem: 88.28 g; Tłuszcz: 73.40 g; Kw. tł. nasy.: 30.87 g; Węglowodany ogółem: 344.76 g; W tym cukry: 52.47 g; Błonnik pok.: 50.86 g; Sól: 8.51 g;

		W-wa- SOL Podstawowa	W-wa- SOL Łatwo strawna	W-wa- SOL Cukrzycowa
2026-07-07 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>) Brzoskwinia 1 szt 1 szt 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 1 szt 1 szt 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>) Brzoskwinia 1 szt 1 szt 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 zbójnicka wieprzowa wędzona 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ,</u>) Słupki z marchewki 60 g
	Obiad	Szczawiowa 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, wędlina 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: 2498.94 kcal; Białko ogółem: 109.91 g; Tłuszcz: 85.46 g; Kw. tł. nasy.: 35.69 g; Węglowodany ogółem: 346.37 g; W tym cukry: 69.10 g; Błonnik pok.: 29.53 g; Sól: 8.14 g;	Wartość energetyczna: 2266.71 kcal; Białko ogółem: 103.70 g; Tłuszcz: 63.77 g; Kw. tł. nasy.: 28.81 g; Węglowodany ogółem: 335.68 g; W tym cukry: 71.75 g; Błonnik pok.: 21.81 g; Sól: 5.97 g;	Wartość energetyczna: 2524.41 kcal; Białko ogółem: 108.98 g; Tłuszcz: 84.09 g; Kw. tł. nasy.: 34.52 g; Węglowodany ogółem: 378.43 g; W tym cukry: 72.95 g; Błonnik pok.: 50.85 g; Sól: 6.28 g;

		W-wa- SOL Podstawowa	W-wa- SOL Łatwo strawna	W-wa- SOL Cukrzycowa
2026-07-08 środa	Śniadanie	Kefir 2 % tł 200g 1 szt (MLE_e) 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_e) Schab gotowany 60 g Pomidor 130 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Kefir 2 % tł 200g 1 szt (MLE_e) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE_e) Schab gotowany 60 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 130 g (SEL_e) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Kefir 2 % tł 200g 1 szt (MLE_e) Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE_e) 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE_e) Ser żółty 30 g (MLE_e) Papryka świeża 60 g
	Obiad	Pieczarkowa z makaronem* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, SO₂) Ziemniaki młode gotowane 180 g Kotlet pożarski-drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot owocowy z truskawkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki młode gotowane 180 g Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot owocowy z truskawkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem pełnoziarnistym (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Ziemniaki młode gotowane 180 g Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Surówka z marchwi z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z truskawkami* b/c 250 ml
	PD			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE_e) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SO₂) Szpinak gotowany z olejem* 60 g (GLU PSZ.)
	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_e) Pieczeń z ryby mielonej (Mintaj) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Ogórek świeży 130 g 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_e) Pieczeń z ryby mielonej (Mintaj) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Pomidor b/skórki 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_e) Pieczeń z ryby mielonej (Mintaj) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Ogórek świeży 130 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 2166.38 kcal; Białko ogółem: 112.16 g; Tłuszcz: 71.20 g; Kw. tł. nasy.: 25.45 g; Węglowodany ogółem: 297.94 g; W tym cukry: 51.58 g; Błonnik pok.: 27.07 g; Sól: 6.46 g;	Wartość energetyczna: 2021.31 kcal; Białko ogółem: 108.89 g; Tłuszcz: 59.24 g; Kw. tł. nasy.: 24.46 g; Węglowodany ogółem: 285.91 g; W tym cukry: 53.01 g; Błonnik pok.: 24.56 g; Sól: 7.04 g;	Wartość energetyczna: 2364.13 kcal; Białko ogółem: 127.52 g; Tłuszcz: 86.01 g; Kw. tł. nasy.: 39.06 g; Węglowodany ogółem: 326.42 g; W tym cukry: 38.39 g; Błonnik pok.: 46.33 g; Sól: 8.72 g;

		W-wa- SOL Podstawowa	W-wa- SOL Łatwo strawna	W-wa- SOL Cukrzycowa
2026-07-09 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>GLU PSZ, SOJ, MLE.</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>GLU PSZ, SOJ, MLE.</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>GLU PSZ, SOJ, MLE.</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: 66.97 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: 67.88 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: 52.41 g; Błonnik pok.: 50.51 g; Sól: 9.87 g;

		W-wa- SOL Podstawowa	W-wa- SOL Łatwo strawna	W-wa- SOL Cukrzycowa
2026-07-10 piątek	Śniadanie	Jogurt naturalny 2% tł 100g 2 szt (MLE_i) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT_i) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT_i) Masło extra 82% 15 g (MLE_i) Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ_i) Sałata zielona 10 g Ogórek świeży 130 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Jogurt naturalny 2% tł 100g 2 szt (MLE_i) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT_i) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ_i) Masło extra 82% 15 g (MLE_i) Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ_i) Pasta z brokuła * 130 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Jogurt naturalny 2% tł 100g 2 szt (MLE_i) Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT_i) Masło extra 82% 15 g (MLE_i) Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ_i) Ogórek świeży 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_i) Masło extra 82% 10 g (MLE_i) Schab Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 30 g (SOJ_i) Pomidor 60 g
	Obiad	Szpinakowa z zacierką * 400 ml (GLU PSZ, MLE_i, SEL_i) Ziemniaki młode gotowane 180 g Ryba smażona (Miruna) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB_i) 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 (GLU PSZ, SEL_i) Ziemniaki młode gotowane 180 g Pulpet rybno-warzywny* (Miruna) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL_i) Sos cytrynowy 80 ml (GLU PSZ, MLE_i) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g (SEL_i) Kompot owocowy z truskawkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL_i) Ziemniaki młode gotowane 180 g Pulpet rybno-warzywny* (Miruna) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL_i) Sos cytrynowy 80 ml (GLU PSZ, MLE_i) 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT_i) Masło extra 82% 5 g (MLE_i) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g Słupki z marchewki 60 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT_i) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT_i) Masło extra 82% 15 g (MLE_i) Twaróg półtłusty 80 g (MLE_i) Dżem 25 g Arbuz 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT_i) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ_i) Masło extra 82% 15 g (MLE_i) Twaróg półtłusty 80 g (MLE_i) Dżem 25 g Arbuz 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT_i) Masło extra 82% 15 g (MLE_i) Twaróg półtłusty 80 g (MLE_i) Arbuz 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 2151.39 kcal; Białko ogółem: 85.37 g; Tłuszcz: 71.87 g; Kw. tł. nasy.: 26.43 g; Węglowodany ogółem: 313.85 g; W tym cukry: 89.02 g; Błonnik pok.: 25.39 g; Sól: 6.00 g;	Wartość energetyczna: 2089.91 kcal; Białko ogółem: 81.92 g; Tłuszcz: 64.66 g; Kw. tł. nasy.: 25.81 g; Węglowodany ogółem: 311.33 g; W tym cukry: 88.97 g; Błonnik pok.: 24.16 g; Sól: 7.33 g;	Wartość energetyczna: 2300.11 kcal; Białko ogółem: 99.28 g; Tłuszcz: 80.16 g; Kw. tł. nasy.: 35.39 g; Węglowodany ogółem: 344.68 g; W tym cukry: 64.57 g; Błonnik pok.: 45.71 g; Sól: 8.04 g;

		W-wa- SOL Podstawowa	W-wa- SOL Łatwo strawna	W-wa- SOL Cukrzycowa
2026-07-11 sobota	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 60 g (<u>SOJ</u> , <u>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</u> , <u>GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>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</u> , <u>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</u> , <u>GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 60 g (<u>SOJ</u> , <u>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</u> , <u>GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>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</u> , <u>SEL.</u>) Schab gotowany 100 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>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</u> , <u>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</u> , <u>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</u> , <u>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</u> , <u>GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Paszтет z soczewicy* 80 g (<u>JAJ</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</u> , <u>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</u> , <u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Paszтет z soczewicy* 80 g (<u>JAJ</u>) Sałatka wiosenna 130 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 2338.15 kcal; Białko ogółem: 102.65 g; Tłuszcz: 70.15 g; Kw. tł. nasy.: 28.50 g; Węglowodany ogółem: 352.86 g; W tym cukry: 70.20 g; Błonnik pok.: 34.82 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.: 24.82 g; Sól: 7.90 g;	Wartość energetyczna: 2410.89 kcal; Białko ogółem: 117.27 g; Tłuszcz: 80.99 g; Kw. tł. nasy.: 35.23 g; Węglowodany ogółem: 357.41 g; W tym cukry: 39.26 g; Błonnik pok.: 52.20 g; Sól: 9.09 g;

		W-wa- SOL Podstawowa	W-wa- SOL Łatwo strawna	W-wa- SOL Cukrzycowa
2026-07-12 niedziela	Śniadanie	Jogurt naturalny 2% tł 100g 2 szt (<u>MLE_e</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT_e</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT_e</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE_e</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_e</u>)	Jogurt naturalny 2% tł 100g 2 szt (<u>MLE_e</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT_e</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ_e</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE_e</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_e</u>)	Jogurt naturalny 2% tł 100g 2 szt (<u>MLE_e</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT_e</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE_e</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_e</u>)
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT_e</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE_e</u>) Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 50 g (<u>SOJ_e</u>) Pomidor 60 g
	Obiad	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL_e</u>) Ziemniaki młode 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_e</u>) Ziemniaki młode gotowane 180 g Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE_e</u>) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z truskawkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem pełnoziarnistym* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL_e</u>) Ziemniaki młode gotowane 180 g Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE_e</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_e</u>) Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE_e</u>)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT_e</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT_e</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE_e</u>) Ser żółty 60 g (<u>MLE_e</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_e</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ_e</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE_e</u>) Pasta z twarogu waniliowa 100 g (<u>MLE_e</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_e</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE_e</u>) Ser żółty 60 g (<u>MLE_e</u>) Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 2143.94 kcal; Białko ogółem: 102.31 g; Tłuszcz: 75.13 g; Kw. tł. nasy.: 38.97 g; Węglowodany ogółem: 289.59 g; W tym cukry: 76.69 g; Błonnik pok.: 25.69 g; Sól: 8.50 g;	Wartość energetyczna: 2042.88 kcal; Białko ogółem: 104.63 g; Tłuszcz: 56.19 g; Kw. tł. nasy.: 28.35 g; Węglowodany ogółem: 295.71 g; W tym cukry: 78.16 g; Błonnik pok.: 21.08 g; Sól: 7.46 g;	Wartość energetyczna: 2392.06 kcal; Białko ogółem: 116.59 g; Tłuszcz: 95.39 g; Kw. tł. nasy.: 46.61 g; Węglowodany ogółem: 310.20 g; W tym cukry: 64.31 g; Błonnik pok.: 41.50 g; Sól: 8.81 g;

		W-wa- SOL Podstawowa	W-wa- SOL Łatwo strawna	W-wa- SOL Cukrzycowa
2026-07-13 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>) Rzodkiewka 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>) Rzodkiewka 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 budyniowy o smaku śmietankowym z/c 100 ml (<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 budyniowy o smaku śmietankowym z/c 100 ml (<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 budyniowy o smaku śmietankowym b/c 100 ml (<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: 2213.00 kcal; Białko ogółem: 63.33 g; Tłuszcz: 61.10 g; Kw. tł. nasy.: 27.64 g; Węglowodany ogółem: 377.90 g; W tym cukry: 96.75 g; Błonnik pok.: 33.13 g; Sól: 5.80 g;	Wartość energetyczna: 2147.34 kcal; Białko ogółem: 62.83 g; Tłuszcz: 51.31 g; Kw. tł. nasy.: 25.64 g; Węglowodany ogółem: 371.55 g; W tym cukry: 95.01 g; Błonnik pok.: 24.44 g; Sól: 5.64 g;	Wartość energetyczna: 2293.96 kcal; Białko ogółem: 78.93 g; Tłuszcz: 82.20 g; Kw. tł. nasy.: 38.79 g; Węglowodany ogółem: 364.09 g; W tym cukry: 63.34 g; Błonnik pok.: 54.14 g; Sól: 10.08 g;

		W-wa- SOL Podstawowa	W-wa- SOL Łatwo strawna	W-wa- SOL Cukrzycowa
2026-07-14 wtorek	Śniadanie	Jogurt naturalny 2% tł 100g 2 szt (MLE₁) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT₁) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT₁) Masło extra 82% 15 g (MLE₁) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR₁) Pomidor 130 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Jogurt naturalny 2% tł 100g 2 szt (MLE₁) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT₁) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ₁) Masło extra 82% 15 g (MLE₁) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR₁) Pomidor b/skórki 130 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Jogurt naturalny 2% tł 100g 2 szt (MLE₁) Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT₁) Masło extra 82% 15 g (MLE₁) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR₁) 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 ŻYT₁) Twaróg półtłusty 50 g (MLE₁) Słupki z marchewki 60 g
	Obiad	Grochowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, SEL₁) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JĘCZ₁) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ₁) Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL₁) 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, SEL₁) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JĘCZ₁) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ₁) Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL₁) Szpinak gotowany z olejem* 150 g (GLU PSZ₁) Kompot owocowy z truskawkami* z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, SEL₁) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JĘCZ₁) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ₁) Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL₁) 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 (MLE₁) Wafle ryżowe 10 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT₁) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT₁) Masło extra 82% 15 g (MLE₁) Paszтет rybny z warzywami (Łosoś) ** 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL₁) Ogórek świeży 130 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT₁) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ₁) Masło extra 82% 15 g (MLE₁) Paszтет rybny z warzywami (Łosoś) ** 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL₁) Brokuł gotowany* 130 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT₁) Masło extra 82% 15 g (MLE₁) Paszтет rybny z warzywami (Łosoś) ** 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL₁) Ogórek świeży 130 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 2500.12 kcal; Białko ogółem: 103.80 g; Tłuszcz: 81.34 g; Kw. tł. nasy.: 29.28 g; Węglowodany ogółem: 368.86 g; W tym cukry: 61.95 g; Błonnik pok.: 37.90 g; Sól: 7.48 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: 2668.58 kcal; Białko ogółem: 122.34 g; Tłuszcz: 87.79 g; Kw. tł. nasy.: 32.21 g; Węglowodany ogółem: 398.18 g; W tym cukry: 52.13 g; Błonnik pok.: 53.56 g; Sól: 7.62 g;

		W-wa- SOL Podstawowa	W-wa- SOL Łatwo strawna	W-wa- SOL Cukrzycowa
2026-07-15 środa	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE_e</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_e</u>) Pasztecik Jana, wędlina wieprzowa, podrobowa pieczona 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Rzodkiewka 130 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE_e</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_e</u>) Łopatką z bójnicką wieprzową wędzoną 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	Jogurt naturalny 2% tł 100g 2 szt (<u>MLE_e</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE_e</u>) Łopatką z bójnicką wieprzową wędzoną 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ.</u>) Rzodkiewka 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_e</u>) Pasta z groszku zielonego b/ml 30 g Papryka świeża 60 g
	Obiad	Grycikowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Filet z kurczaka pieczony w ziołach 100 g Sos bazyliowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane 180 g Sałata zielona z kefirem 60 g (<u>MLE_e</u>) Kompot owocowy z truskawkami* z/c 250 ml	Grycikowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Filet z kurczaka pieczony w ziołach 100 g Sos bazyliowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane 180 g Dynia duszona z marchewką * 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z truskawkami* z/c 250 ml	Grycikowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane 180 g Filet z kurczaka pieczony w ziołach 100 g Sos bazyliowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Sałata zielona z kefirem 60 g (<u>MLE_e</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_e</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_e</u>) Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 100 g (<u>MLE_e</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_e</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (<u>MLE_e</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_e</u>) Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 100 g (<u>MLE_e</u>) Arbuz 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 2187.70 kcal; Białko ogółem: 101.14 g; Tłuszcz: 60.64 g; Kw. tł. nasy.: 30.10 g; Węglowodany ogółem: 333.55 g; W tym cukry: 76.75 g; Błonnik pok.: 27.07 g; Sól: 7.05 g;	Wartość energetyczna: 2138.58 kcal; Białko ogółem: 100.36 g; Tłuszcz: 49.38 g; Kw. tł. nasy.: 24.35 g; Węglowodany ogółem: 338.10 g; W tym cukry: 80.50 g; Błonnik pok.: 21.48 g; Sól: 7.16 g;	Wartość energetyczna: 2235.35 kcal; Białko ogółem: 109.77 g; Tłuszcz: 65.04 g; Kw. tł. nasy.: 33.46 g; Węglowodany ogółem: 353.96 g; W tym cukry: 60.25 g; Błonnik pok.: 46.93 g; Sól: 8.56 g;

		W-wa- SOL Podstawowa	W-wa- SOL Łatwo strawna	W-wa- SOL Cukrzycowa
2026-07-16 czwartek	Śniadanie	Kefir 2 % tł 200g 1 szt (MLE₁) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT₁) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT₁) Masło extra 82% 15 g (MLE₁) Szynka luksusowa dr. parzona z dodatkiem białka wieprzowego z połączonych kawałków mięsa 60 g (SOJ, SEL₁) Ogórek świeży 130 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Kefir 2 % tł 200g 1 szt (MLE₁) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT₁) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ₁) Masło extra 82% 15 g (MLE₁) Szynka luksusowa dr. parzona z dodatkiem białka wieprzowego z połączonych kawałków mięsa 60 g (SOJ, SEL₁) Pomidor b/skórki 130 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Kefir 2 % tł 200g 1 szt (MLE₁) Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT₁) Masło extra 82% 15 g (MLE₁) Szynka luksusowa dr. parzona z dodatkiem białka wieprzowego z połączonych kawałków mięsa 60 g (SOJ, SEL₁) Ogórek świeży 130 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT₁) Masło extra 82% 10 g (MLE₁) Schab gotowany 30 g Słupki z marchewki 60 g
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL₁) Makaron 180 g (GLU PSZ₁) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLU PSZ, SEL₁) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 150 g (SEL₁) Kompot owocowy z truskawkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (GLU PSZ, SEL₁) Makaron 180 g (GLU PSZ₁) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLU PSZ, SEL₁) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z truskawkami* z/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL₁) Makaron pełnoziarnisty 180 g (GLU PSZ₁) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLU PSZ, SEL₁) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 150 g (SEL₁) Kompot owocowy z truskawkami* b/c 250 ml
	PD			Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE₁) Wafle ryżowe 30 g Jabłko 1 szt 1 szt
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT₁) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT₁) Masło extra 82% 15 g (MLE₁) Pasta z tofu i marchewki 100 g (SOJ₁) Surówka z rzodkwi i czarnuszki 130 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT₁) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ₁) Masło extra 82% 15 g (MLE₁) Pasta z tofu i marchewki 100 g (SOJ₁) Fasolka szparagowa z wody* 130 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT₁) Masło extra 82% 15 g (MLE₁) Pasta z tofu i marchewki 100 g (SOJ₁) Surówka z rzodkwi i czarnuszki 130 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 2082.39 kcal; Białko ogółem: 77.93 g; Tłuszcz: 71.20 g; Kw. tł. nasy.: 25.45 g; Węglowodany ogółem: 312.70 g; W tym cukry: 63.00 g; Błonnik pok.: 32.61 g; Sól: 7.87 g;	Wartość energetyczna: 2015.33 kcal; Białko ogółem: 80.83 g; Tłuszcz: 59.43 g; Kw. tł. nasy.: 24.59 g; Węglowodany ogółem: 310.79 g; W tym cukry: 60.17 g; Błonnik pok.: 26.04 g; Sól: 7.29 g;	Wartość energetyczna: 2473.62 kcal; Białko ogółem: 102.24 g; Tłuszcz: 87.60 g; Kw. tł. nasy.: 33.93 g; Węglowodany ogółem: 372.62 g; W tym cukry: 66.76 g; Błonnik pok.: 54.43 g; Sól: 8.32 g;

		W-wa- SOL Podstawowa	W-wa- SOL Łatwo strawna	W-wa- SOL Cukrzycowa
2026-07-17 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> ,) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>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</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> ,) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU</u> <u>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</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>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</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>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</u> , <u>SEL</u> ,) Ziemniaki młode gotowane 180 g Pulpet rybny (Miruna) 80 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>RYB</u> ,) Sos majerankowy * 80 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>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 młode gotowane 180 g Pulpet rybny (Miruna) 80 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>RYB</u> ,) Sos majerankowy * 80 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> ,) Warzywa po grecku* 150 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> ,) Kompot owocowy z truskawkami* z/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem brązowym * 400 ml (<u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Ziemniaki młode gotowane 180 g Pulpet rybny (Miruna) 80 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>RYB</u> ,) Sos majerankowy * 80 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>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</u> <u>OW</u> ,) Nektarynka 1 szt 1 szt
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> ,) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>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</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> ,) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU</u> <u>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</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>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: 2174.80 kcal; Białko ogółem: 81.37 g; Tłuszcz: 72.14 g; Kw. tł. nasy.: 35.20 g; Węglowodany ogółem: 326.01 g; W tym cukry: 80.45 g; Błonnik pok.: 27.07 g; Sól: 7.31 g;	Wartość energetyczna: 2065.02 kcal; Białko ogółem: 80.16 g; Tłuszcz: 51.51 g; Kw. tł. nasy.: 23.01 g; Węglowodany ogółem: 337.02 g; W tym cukry: 81.33 g; Błonnik pok.: 22.83 g; Sól: 5.98 g;	Wartość energetyczna: 2156.97 kcal; Białko ogółem: 88.37 g; Tłuszcz: 83.72 g; Kw. tł. nasy.: 40.36 g; Węglowodany ogółem: 312.06 g; W tym cukry: 48.16 g; Błonnik pok.: 46.68 g; Sól: 8.00 g;

		W-wa- SOL Podstawowa	W-wa- SOL Łatwo strawna	W-wa- SOL Cukrzycowa
2026-07-18 sobota	Śniadanie	Kefir 2 % tł 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>) Rzodkiewka 130 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Kefir 2 % tł 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 % 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>) Szynka luksusowa dr. parzona z dodatkiem białka wieprzowego z połączonych kawałków mięsa 60 g (<u>SOJ, SEL,</u>) Rzodkiewka 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 udźca 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 udźca 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 udźca 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>) Szynekowa 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: 2073.23 kcal; Białko ogółem: 90.59 g; Tłuszcz: 66.08 g; Kw. tł. nasy.: 27.12 g; Węglowodany ogółem: 309.36 g; W tym cukry: 69.33 g; Błonnik pok.: 33.01 g; Sól: 8.60 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: 2445.70 kcal; Białko ogółem: 113.73 g; Tłuszcz: 89.14 g; Kw. tł. nasy.: 40.10 g; Węglowodany ogółem: 353.75 g; W tym cukry: 54.78 g; Błonnik pok.: 52.51 g; Sól: 10.31 g;

W-wa- SOL Podstawowa		W-wa- SOL Łatwo strawna	W-wa- SOL Cukrzycowa	
2026-07-19 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>) Łopatkazbójnicka 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 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>) Łopatkazbójnicka 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 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>) Łopatkazbójnicka 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 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>) Rzodkiewka 60 g	
	Obiad	Pomidorowa z makaronem* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki młode gotowane 180 g Bitkaszabowa 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 młode gotowane 180 g Bitkaszabowa 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 młode gotowane 180 g Bitkaszabowa 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: 2228.70 kcal; Białko ogółem: 107.21 g; Tłuszcz: 65.76 g; Kw. tł. nasy.: 30.96 g; Węglowodany ogółem: 324.76 g; W tym cukry: 84.90 g; Błonnik pok.: 25.15 g; Sól: 7.85 g;	Wartość energetyczna: 2326.21 kcal; Białko ogółem: 111.96 g; Tłuszcz: 62.97 g; Kw. tł. nasy.: 29.78 g; Węglowodany ogółem: 340.00 g; W tym cukry: 94.48 g; Błonnik pok.: 18.39 g; Sól: 7.59 g;	Wartość energetyczna: 2357.19 kcal; Białko ogółem: 121.86 g; Tłuszcz: 85.13 g; Kw. tł. nasy.: 41.24 g; Węglowodany ogółem: 324.31 g; W tym cukry: 46.33 g; Błonnik pok.: 46.73 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,