

2026-09-28 poniedziałek		W-wa- SOL Podstawowa	W-wa- SOL Łatwo strawna	W-wa- SOL Cukrzycowa
	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 Szynka szkolna- wp. parzona 30 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, SO2,</u>) Pomidor 60 g
	Obiad	Fasolowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos jogurtowy z twarogiem z/c 80 g (<u>MLE,</u>) Mus z jabłek () b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Dyniowa z 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 jabłek () b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* 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 jabłek () b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Płatki owsiane 10 g (<u>GLU OW,</u>) Gruszka 1szt. 150 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Kanapkowa schabowa- kielbasa wp. gruborozdrob 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, GOR,</u>) Pasta z kalafiora z natką pietruszki 130 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pasta z kalafiora z natką pietruszki 130 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Kanapkowa schabowa- kielbasa wp. gruborozdrob 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, GOR,</u>) Pasta z kalafiora z natką pietruszki 130 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 2212.50 kcal; Białko ogółem: 82.18 g; Tłuszcz: 63.54 g; Kw. tł. nasy.: 26.49 g; Węglowodany ogółem: 356.28 g; W tym cukry: 80.92 g; Błonnik pok.: 34.56 g; Sól: 8.12 g;	Wartość energetyczna: 2126.32 kcal; Białko ogółem: 76.75 g; Tłuszcz: 60.98 g; Kw. tł. nasy.: 26.83 g; Węglowodany ogółem: 334.92 g; W tym cukry: 82.06 g; Błonnik pok.: 24.79 g; Sól: 7.80 g;	Wartość energetyczna: 2264.19 kcal; Białko ogółem: 88.34 g; Tłuszcz: 73.34 g; Kw. tł. nasy.: 30.93 g; Węglowodany ogółem: 362.67 g; W tym cukry: 64.83 g; Błonnik pok.: 52.53 g; Sól: 8.53 g;

2026-09-29 wtorek

W-wa- SOL Podstawowa		W-wa- SOL Łatwo strawna	W-wa- SOL Cukrzycowa
Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Twarożek z koperkiem 100 g (<u>MLE,</u>) Śliwka 130 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Twarożek z koperkiem 100 g (<u>MLE,</u>) Brzoskwinia 130 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Twarożek z koperkiem 100 g (<u>MLE,</u>) Papryka świeża 130 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Łopatką zbojnicka wieprzowa wędzona 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Słupki z marchewki 60 g
	Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Szyńka 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 jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Szyńka 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 jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Szyńka 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 jabłkami* b/c 250 ml
			Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml (<u>MLE,</u>) Wafle ryżowe 30 g Śliwka 130 g
	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Paszтет Jana, wędlna wieprzowa, podrobowa pieczona 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u>) Surówka z rzodkwi i czarnuszki 130 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Rolada z łopatki wieprzowej pieczona 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Cukinia pieczona z koncentratem pomidorowym 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>) Rolada z łopatki 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: 2491.87 kcal; Białko ogółem: 109.13 g; Tłuszcz: 85.33 g; Kw. tł. nasy.: 35.72 g; Węglowodany ogółem: 346.14 g; W tym cukry: 72.98 g; Błonnik pok.: 30.24 g; Sól: 7.86 g;		Wartość energetyczna: 2283.41 kcal; Białko ogółem: 103.97 g; Tłuszcz: 63.83 g; Kw. tł. nasy.: 28.82 g; Węglowodany ogółem: 339.70 g; W tym cukry: 74.45 g; Błonnik pok.: 23.12 g; Sól: 5.97 g;	Wartość energetyczna: 2485.29 kcal; Białko ogółem: 109.10 g; Tłuszcz: 84.82 g; Kw. tł. nasy.: 34.71 g; Węglowodany ogółem: 368.03 g; W tym cukry: 61.96 g; Błonnik pok.: 53.49 g; Sól: 6.28 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-28 do dnia 2026-10-11 KUCHNIA KAWĘCZYNEK

		W-wa- SOL Podstawowa	W-wa- SOL Łatwo strawna	W-wa- SOL Cukrzycowa
2026-09-30 środa	Śniadanie	Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE_i</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT_i</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT_i</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE_i</u>) Schab gotowany 60 g Pomidor 130 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE_i</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT_i</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE_i</u>) Schab gotowany 60 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 130 g (<u>SEL_i</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE_i</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT_i</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE_i</u>) Schab gotowany 60 g Pomidor 130 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT_i</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE_i</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE_i</u>) Papryka świeża 60 g
	Obiad	Pieczarkowa z makaronem* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL_i</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Kotlet pożarski-drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ_i</u>) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL_i</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ_i</u>) Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE_i</u>) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem pełnoziarnistym (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL_i</u>) Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ_i</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE_i</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT_i</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE_i</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ_i</u>) Szpinak gotowany z olejem* 60 g (<u>GLU PSZ_i</u>)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT_i</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT_i</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE_i</u>) Pieczeń z ryby mielonej (Morszczuk) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB_i</u>) Ogórek świeży 130 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT_i</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ_i</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE_i</u>) Pieczeń z ryby mielonej (Morszczuk) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB_i</u>) Pomidor b/skórki 130 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT_i</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE_i</u>) Pieczeń z ryby mielonej (Morszczuk) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB_i</u>) Ogórek świeży 130 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 2200.78 kcal; Białko ogółem: 111.16 g; Tłuszcz: 73.52 g; Kw. tł. nasy.: 26.10 g; Węglowodany ogółem: 302.44 g; W tym cukry: 52.37 g; Błonnik pok.: 27.49 g; Sól: 6.43 g;	Wartość energetyczna: 2055.71 kcal; Białko ogółem: 107.89 g; Tłuszcz: 61.56 g; Kw. tł. nasy.: 25.11 g; Węglowodany ogółem: 290.41 g; W tym cukry: 53.80 g; Błonnik pok.: 24.98 g; Sól: 7.01 g;	Wartość energetyczna: 2398.53 kcal; Białko ogółem: 126.52 g; Tłuszcz: 88.33 g; Kw. tł. nasy.: 39.71 g; Węglowodany ogółem: 330.92 g; W tym cukry: 39.19 g; Błonnik pok.: 46.76 g; Sól: 8.69 g;

		W-wa- SOL Podstawowa	W-wa- SOL Łatwo strawna	W-wa- SOL Cukrzycowa
2026-10-01 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 jabłkami* 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 jabłkami* 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 jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Wafle ryżowe 30 g Jabłko 150 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 60 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, S02,</u>) Sałatka jarzynowa* 130 g (<u>JAJ, MLE, SEL, 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>) Szynka szkolna- wp. parzona 60 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, S02,</u>) Sałatka jarzynowa* dieta 130 g (<u>MLE, SEL,</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 60 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, S02,</u>) Sałatka jarzynowa* dieta 130 g (<u>MLE, SEL,</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 2198.80 kcal; Białko ogółem: 84.68 g; Tłuszcz: 73.38 g; Kw. tł. nasy.: 27.28 g; Węglowodany ogółem: 328.46 g; W tym cukry: 66.77 g; Błonnik pok.: 34.81 g; Sól: 7.97 g;	Wartość energetyczna: 2202.48 kcal; Białko ogółem: 87.05 g; Tłuszcz: 68.45 g; Kw. tł. nasy.: 27.11 g; Węglowodany ogółem: 330.36 g; W tym cukry: 69.27 g; Błonnik pok.: 30.41 g; Sól: 8.34 g;	Wartość energetyczna: 2283.40 kcal; Białko ogółem: 92.25 g; Tłuszcz: 73.78 g; Kw. tł. nasy.: 29.98 g; Węglowodany ogółem: 358.08 g; W tym cukry: 53.79 g; Błonnik pok.: 50.61 g; Sól: 9.91 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-28 do dnia 2026-10-11 KUCHNIA KAWĘCZYNEK

		W-wa- SOL Podstawowa	W-wa- SOL Łatwo strawna	W-wa- SOL Cukrzycowa
2026-10-02 piątek	Śniadanie	Jogurt naturalny 2% tł 100g 2 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 100 g (<u>JAJ, MLE</u>) Sałata zielona 10 g Ogórek świeży 130 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Jogurt naturalny 2% tł 100g 2 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 100 g (<u>JAJ, MLE</u>) Pasta z brokuła * 130 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Jogurt naturalny 2% tł 100g 2 szt (<u>MLE</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 100 g (<u>JAJ, MLE</u>) Ogórek świeży 130 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 30 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR</u>) Pomidor 60 g
	Obiad	Szpinakowa z zacierką * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Ryba smażona (Miruna) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Ryba pieczona (Miruna) 100 g (<u>RYB</u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Ryba pieczona (Miruna) 100 g (<u>RYB</u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 30 g Słupki z marchewki 60 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g Jabłko 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>) Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g Jabłko pieczone 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>) Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE</u>) Jabłko 130 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 2198.10 kcal; Białko ogółem: 90.38 g; Tłuszcz: 76.47 g; Kw. tł. nasy.: 27.99 g; Węglowodany ogółem: 310.82 g; W tym cukry: 80.69 g; Błonnik pok.: 28.18 g; Sól: 6.34 g;	Wartość energetyczna: 2120.79 kcal; Białko ogółem: 93.04 g; Tłuszcz: 69.64 g; Kw. tł. nasy.: 27.09 g; Węglowodany ogółem: 297.02 g; W tym cukry: 79.37 g; Błonnik pok.: 25.09 g; Sól: 7.68 g;	Wartość energetyczna: 2335.45 kcal; Białko ogółem: 110.01 g; Tłuszcz: 85.54 g; Kw. tł. nasy.: 36.63 g; Węglowodany ogółem: 331.14 g; W tym cukry: 55.62 g; Błonnik pok.: 46.63 g; Sól: 8.01 g;

		W-wa- SOL Podstawowa	W-wa- SOL Łatwo strawna	W-wa- SOL Cukrzycowa
2026-10-03 sobota	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ.</u>) Pomidor 130 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ.</u>) Pasta z groszku zielonego b/ml 130 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ.</u>) Pomidor 130 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek z ziołami 50 g (<u>MLE</u>) Ogórek kiszony 60 g
	Obiad	Koperkowa z ryżem* 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Schab gotowany 100 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Schab gotowany 100 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem brązowym* (bez mleka) 400 ml (<u>SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Schab gotowany 100 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Filet z kurczaka gotowany 30 g Brokuł gotowany* 60 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Paszтет z soczewicy* 80 g (<u>JAJ</u>) Sałatka wiosenna - diety 130 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Tofu 100 g (<u>SOJ</u>) Pomidor b/skórki 130 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Paszтет z soczewicy* 80 g (<u>JAJ</u>) Sałatka wiosenna - diety 130 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 2432.43 kcal; Białko ogółem: 102.51 g; Tłuszcz: 78.80 g; Kw. tł. nasy.: 29.06 g; Węglowodany ogółem: 356.95 g; W tym cukry: 74.64 g; Błonnik pok.: 34.66 g; Sól: 7.88 g;	Wartość energetyczna: 2339.19 kcal; Białko ogółem: 108.11 g; Tłuszcz: 74.25 g; Kw. tł. nasy.: 28.72 g; Węglowodany ogółem: 330.38 g; W tym cukry: 66.11 g; Błonnik pok.: 30.50 g; Sól: 8.31 g;	Wartość energetyczna: 2508.25 kcal; Białko ogółem: 117.06 g; Tłuszcz: 89.69 g; Kw. tł. nasy.: 35.79 g; Węglowodany ogółem: 360.88 g; W tym cukry: 43.70 g; Błonnik pok.: 52.05 g; Sól: 9.09 g;

		W-wa- SOL Podstawowa	W-wa- SOL Łatwo strawna	W-wa- SOL Cukrzycowa
2026-10-04 niedziela	Śniadanie	Jogurt naturalny 2% tł 100g 2 szt (<u>MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Sałata zielona 10 g Ogórek świeży 130 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE,</u>)	Jogurt naturalny 2% tł 100g 2 szt (<u>MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 130 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Jogurt naturalny 2% tł 100g 2 szt (<u>MLE,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Sałata zielona 10 g Ogórek świeży 130 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE,</u>)
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 50 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 60 g
	Obiad	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Udziec z kurczaka pieczony b/k b/s 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem pełnoziarnistym* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem b/c 150 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR,</u>) Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Ser żółty 60 g (<u>MLE,</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu waniliowa 100 g (<u>MLE,</u>) Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Ser żółty 60 g (<u>MLE,</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 2161.84 kcal; Białko ogółem: 102.48 g; Tłuszcz: 75.13 g; Kw. tł. nasy.: 38.97 g; Węglowodany ogółem: 294.09 g; W tym cukry: 77.49 g; Błonnik pok.: 26.11 g; Sól: 8.50 g;	Wartość energetyczna: 2060.78 kcal; Białko ogółem: 104.81 g; Tłuszcz: 56.19 g; Kw. tł. nasy.: 28.35 g; Węglowodany ogółem: 300.21 g; W tym cukry: 78.96 g; Błonnik pok.: 21.50 g; Sól: 7.46 g;	Wartość energetyczna: 2409.96 kcal; Białko ogółem: 116.76 g; Tłuszcz: 95.39 g; Kw. tł. nasy.: 46.61 g; Węglowodany ogółem: 314.70 g; W tym cukry: 65.11 g; Błonnik pok.: 42.07 g; Sól: 8.81 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-28 do dnia 2026-10-11 KUCHNIA KAWĘCZYNEK

		W-wa- SOL Podstawowa	W-wa- SOL Łatwo strawna	W-wa- SOL Cukrzycowa
2026-10-05 poniedziałek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Suflet mięsno-jarzynowy () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u>) Rzodkiew biała 130 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Suflet mięsno-jarzynowy () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u>) Drynja z wody 130 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Suflet mięsno-jarzynowy () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u>) Rzodkiew biała 130 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 30 g (<u>SOJ,</u>) Papryka świeża 60 g
	Obiad	Kapuśniak z kapusty białej * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR,</u>) Ryż na sypko 180 g Sos jogurtowo-porzeczkowy* 100 g (<u>MLE,</u>) Mus z jabłek prażonych 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ryż na sypko 180 g Sos jogurtowo-porzeczkowy* 100 g (<u>MLE,</u>) Mus z jabłek prażonych 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty białej * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR,</u>) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Sos jogurtowo-porzeczkowy* 100 g (<u>MLE,</u>) Mus z jabłek () b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* 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: 2143.80 kcal; Białko ogółem: 63.01 g; Tłuszcz: 60.38 g; Kw. tł. nasy.: 27.17 g; Węglowodany ogółem: 364.10 g; W tym cukry: 83.38 g; Błonnik pok.: 36.25 g; Sól: 5.77 g;	Wartość energetyczna: 2078.14 kcal; Białko ogółem: 62.51 g; Tłuszcz: 50.58 g; Kw. tł. nasy.: 25.17 g; Węglowodany ogółem: 357.75 g; W tym cukry: 81.65 g; Błonnik pok.: 27.56 g; Sól: 5.62 g;	Wartość energetyczna: 2259.56 kcal; Białko ogółem: 78.28 g; Tłuszcz: 81.28 g; Kw. tł. nasy.: 38.19 g; Węglowodany ogółem: 359.78 g; W tym cukry: 59.47 g; Błonnik pok.: 57.26 g; Sól: 10.05 g;

		W-wa- SOL Podstawowa	W-wa- SOL Łatwo strawna	W-wa- SOL Cukrzycowa
2026-10-06 wtorek	Śniadanie	Jogurt naturalny 2% t 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>) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pomidor 130 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Jogurt naturalny 2% t 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>) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pomidor b/skórki 130 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Jogurt naturalny 2% t 100g 2 szt (<u>MLE,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</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>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE,</u>) Słupki z marchewki 60 g
	Obiad	Grochowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ,</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z kalarepki, jabłka i marchewki z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ,</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Szpinak gotowany z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ,</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z kalarepki, jabłka i marchewki z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Koktajl truskawkowy* b/c 150 ml (<u>MLE,</u>) Wafle ryżowe 10 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 (Łosoś) ** 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL,</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 (Łosoś) ** 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL,</u>) Brokuł gotowany* 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 (Łosoś) ** 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL,</u>) Ogórek świeży 130 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 2501.82 kcal; Białko ogółem: 103.77 g; Tłuszcz: 81.34 g; Kw. tł. nasy.: 29.28 g; Węglowodany ogółem: 369.31 g; W tym cukry: 62.34 g; Błonnik pok.: 37.92 g; Sól: 7.48 g;	Wartość energetyczna: 2290.43 kcal; Białko ogółem: 102.09 g; Tłuszcz: 64.55 g; Kw. tł. nasy.: 28.12 g; Węglowodany ogółem: 345.85 g; W tym cukry: 56.19 g; Błonnik pok.: 28.68 g; Sól: 7.69 g;	Wartość energetyczna: 2670.28 kcal; Białko ogółem: 122.31 g; Tłuszcz: 87.79 g; Kw. tł. nasy.: 32.21 g; Węglowodany ogółem: 398.63 g; W tym cukry: 52.52 g; Błonnik pok.: 53.58 g; Sól: 7.62 g;

		W-wa- SOL Podstawowa	W-wa- SOL Łatwo strawna	W-wa- SOL Cukrzycowa
2026-10-07 środa	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Paszтет Jana, wędlna wieprzowa, podrobowa pieczona 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u>) Rzodkiew biała 130 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Łopatka zbiójnica wieprzowa wędzona 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pomidor b/skórki 130 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Jogurt naturalny 2% t 100g 2 szt (<u>MLE,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Łopatka zbiójnica wieprzowa wędzona 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Rzodkiew biała 130 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Pasta z groszku zielonego b/ml 30 g Papryka świeża 60 g
	Obiad	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Filet z kurczaka pieczony w ziołach 100 g Sos bazyliowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysikowa 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 gotowane 180 g Dyńia duszona z marchewką * 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Filet z kurczaka pieczony w ziołach 100 g Sos bazyliowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ,</u>) Pomidor 60 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu i rzodkwi 100 g (<u>MLE,</u>) Banan 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 twarogu z koperkiem 100 g (<u>MLE,</u>) Banan 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 twarogu i rzodkwi 100 g (<u>MLE,</u>) Gruszka 130 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 2256.49 kcal; Białko ogółem: 99.45 g; Tłuszcz: 64.45 g; Kw. tł. nasy.: 30.02 g; Węglowodany ogółem: 345.00 g; W tym cukry: 78.89 g; Błonnik pok.: 29.67 g; Sól: 9.43 g;	Wartość energetyczna: 2174.58 kcal; Białko ogółem: 100.04 g; Tłuszcz: 49.47 g; Kw. tł. nasy.: 24.50 g; Węglowodany ogółem: 347.95 g; W tym cukry: 83.45 g; Błonnik pok.: 23.22 g; Sól: 7.16 g;	Wartość energetyczna: 2253.43 kcal; Białko ogółem: 107.55 g; Tłuszcz: 68.73 g; Kw. tł. nasy.: 33.29 g; Węglowodany ogółem: 353.58 g; W tym cukry: 50.30 g; Błonnik pok.: 50.06 g; Sól: 10.95 g;

		W-wa- SOL Podstawowa	W-wa- SOL Łatwo strawna	W-wa- SOL Cukrzycowa
2026-10-08 czwartek	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>) Kanapkowa schabowa- kielbasa wp. gruborozdrob 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, GOR,</u>) Ogórek świeży 130 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jabłko 130 g	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>) Pomidor b/skórki 130 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jabłko pieczone 130 g	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>) Kanapkowa schabowa- kielbasa wp. gruborozdrob 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, GOR,</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>) Schab gotowany 30 g Słupki z marchewki 60 g
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 150 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron pełnoziarnisty 180 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 150 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Wafle ryżowe 30 g Jabłko 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 tofu i marchewki 100 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>) Pasta z tofu i marchewki 100 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>) Pasta z tofu i marchewki 100 g (<u>SOJ,</u>) Surówka z rzodkwi i czarnuszki 130 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 2135.62 kcal; Białko ogółem: 78.77 g; Tłuszcz: 70.56 g; Kw. tł. nasy.: 25.41 g; Węglowodany ogółem: 328.24 g; W tym cukry: 76.05 g; Błonnik pok.: 35.51 g; Sól: 7.83 g;	Wartość energetyczna: 2082.03 kcal; Białko ogółem: 81.32 g; Tłuszcz: 59.95 g; Kw. tł. nasy.: 24.65 g; Węglowodany ogółem: 326.97 g; W tym cukry: 73.17 g; Błonnik pok.: 28.95 g; Sól: 7.30 g;	Wartość energetyczna: 2461.85 kcal; Białko ogółem: 102.56 g; Tłuszcz: 86.44 g; Kw. tł. nasy.: 33.84 g; Węglowodany ogółem: 372.44 g; W tym cukry: 67.20 g; Błonnik pok.: 54.74 g; Sól: 8.27 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-28 do dnia 2026-10-11 KUCHNIA KAWĘCZYNEK

		W-wa- SOL Podstawowa	W-wa- SOL Łatwo strawna	W-wa- SOL Cukrzycowa
2026-10-09 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Ser żółty 60 g (<u>MLE,</u>) Jabłko 130 g Dżem 25 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE,</u>) Jabłko pieczone 150 g Dżem 25 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Ser żółty 60 g (<u>MLE,</u>) Papryka świeża 130 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 30 g (<u>SOJ,</u>) Rzodkiew biała 60 g
	Obiad	Kalafiorowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Pulpet rybny (Miruna) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Sos majerankowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka żydowska z olejem b/c () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ryżowa (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Pulpet rybny (Miruna) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Sos majerankowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Warzywa po grecku* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem brązowym * 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Pulpet rybny (Miruna) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Sos majerankowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka żydowska z olejem b/c () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Płatki owsiane 10 g (<u>GLU OW,</u>) Gruszka 1szt. 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 jaj z natką pietruszki - dieta 100 g (<u>JAJ, 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>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 100 g (<u>JAJ, MLE,</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>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 100 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Pomidor 130 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 2211.73 kcal; Białko ogółem: 85.74 g; Tłuszcz: 75.04 g; Kw. tł. nasy.: 36.68 g; Węglowodany ogółem: 323.66 g; W tym cukry: 76.17 g; Błonnik pok.: 27.34 g; Sól: 8.54 g;	Wartość energetyczna: 2154.73 kcal; Białko ogółem: 86.46 g; Tłuszcz: 55.89 g; Kw. tł. nasy.: 24.51 g; Węglowodany ogółem: 343.46 g; W tym cukry: 83.19 g; Błonnik pok.: 24.04 g; Sól: 6.32 g;	Wartość energetyczna: 2230.91 kcal; Białko ogółem: 93.38 g; Tłuszcz: 86.45 g; Kw. tł. nasy.: 41.84 g; Węglowodany ogółem: 319.12 g; W tym cukry: 48.82 g; Błonnik pok.: 47.14 g; Sól: 9.23 g;

		W-wa- SOL Podstawowa	W-wa- SOL Łatwo strawna	W-wa- SOL Cukrzycowa
2026-10-10 sobota	Śniadanie	Kefir 2 % t#200g 1 szt (<u>MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka luksusowa dr. parzona z dodatkiem białka wieprzowego z połączonych kawałków mięsa 60 g (<u>SOJ, SEL,</u>) Rzodkiew biała 130 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Kefir 2 % t#200g 1 szt (<u>MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka luksusowa dr. parzona z dodatkiem białka wieprzowego z połączonych kawałków mięsa 60 g (<u>SOJ, SEL,</u>) Pasta z brokuła * 130 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Kefir 2 % t#200g 1 szt (<u>MLE,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka luksusowa dr. parzona z dodatkiem białka wieprzowego z połączonych kawałków mięsa 60 g (<u>SOJ, SEL,</u>) Rzodkiew biała 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 jabłkami* 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 jabłkami* 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 jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 30 g (<u>SOJ,</u>) Słupki z marchewki 60 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ,</u>) Sałatka z pomidorów z cebulką i olejem 130 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ,</u>) Pomidor b/skórki 130 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ,</u>) Sałata zielona 10 g Sałatka z pomidorów z cebulką i olejem 130 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 2074.93 kcal; Białko ogółem: 90.56 g; Tłuszcz: 66.09 g; Kw. tł. nasy.: 27.11 g; Węglowodany ogółem: 309.81 g; W tym cukry: 69.71 g; Błonnik pok.: 33.03 g; Sól: 8.59 g;	Wartość energetyczna: 2120.97 kcal; Białko ogółem: 93.49 g; Tłuszcz: 67.62 g; Kw. tł. nasy.: 27.14 g; Węglowodany ogółem: 305.74 g; W tym cukry: 67.69 g; Błonnik pok.: 25.60 g; Sól: 9.59 g;	Wartość energetyczna: 2447.40 kcal; Białko ogółem: 113.70 g; Tłuszcz: 89.15 g; Kw. tł. nasy.: 40.09 g; Węglowodany ogółem: 354.20 g; W tym cukry: 55.17 g; Błonnik pok.: 52.53 g; Sól: 10.31 g;

		W-wa- SOL Podstawowa	W-wa- SOL Łatwo strawna	W-wa- SOL Cukrzycowa
2026-10-11 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>) Łopatką z bójnicką wieprzową wędzona 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 130 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE,</u>)	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Łopatką z bójnicką wieprzową wędzona 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 130 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE,</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Łopatką z bójnicką wieprzową wędzona 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 130 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE,</u>)
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ,</u>) Rzodkiew biała 60 g
	Obiad	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Bitka schabowa duszona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos pieczeniowy 80 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Mizeria 150 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Bitka schabowa duszona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos pieczeniowy 80 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Bitka schabowa duszona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos pieczeniowy 80 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Mizeria 150 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* 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: 2246.60 kcal; Białko ogółem: 107.38 g; Tłuszcz: 65.76 g; Kw. tł. nasy.: 30.96 g; Węglowodany ogółem: 329.26 g; W tym cukry: 85.69 g; Błonnik pok.: 25.58 g; Sól: 7.85 g;	Wartość energetyczna: 2344.11 kcal; Białko ogółem: 112.13 g; Tłuszcz: 62.97 g; Kw. tł. nasy.: 29.78 g; Węglowodany ogółem: 344.50 g; W tym cukry: 95.27 g; Błonnik pok.: 22.93 g; Sól: 7.59 g;	Wartość energetyczna: 2375.09 kcal; Białko ogółem: 122.04 g; Tłuszcz: 85.14 g; Kw. tł. nasy.: 41.24 g; Węglowodany ogółem: 328.81 g; W tym cukry: 47.12 g; Błonnik pok.: 47.15 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,