

		W-wa- SOL Podstawowa	W-wa- SOL Łatwo strawna	W-wa- SOL Cukrzycowa
2026-09-14 poniedziałek	Śniadanie	Kefir 2 % t#200g 1 szt (<u>MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Schab gotowany 60 g Pomidor 130 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jabłko 130 g	Kefir 2 % t#200g 1 szt (<u>MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Schab gotowany 60 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 130 g (<u>SEL,</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jabłko pieczone 130 g	Kefir 2 % t#200g 1 szt (<u>MLE,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Schab gotowany 60 g Pomidor 130 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Jabłko 130 g
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE,</u>) Ogórek kiszony 60 g
	Obiad	Brokułowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL,</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 150 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem (bez mleka) * 400 ml (<u>SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL,</u>) Marchew gotowana z olejem* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL,</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 150 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z 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>) Szyńka luksusowa dr. parzona z dodatkiem białka wieprzowego z połączonych kawałków mięsa 30 g (<u>SOJ, SEL,</u>) Brokuł gotowany* 60 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Paszтет rybny z warzywami (Morszczuk) ** 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL,</u>) Papryka świeża 130 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Paszтет rybny z warzywami (Morszczuk) ** 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL,</u>) Pomidor b/skórki 130 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Paszтет rybny z warzywami (Morszczuk) ** 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL,</u>) Papryka świeża 130 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 2130.37 kcal; Białko ogółem: 89.94 g; Tłuszcz: 62.39 g; Kw. tł. nasy.: 24.66 g; Węglowodany ogółem: 336.28 g; W tym cukry: 75.00 g; Błonnik pok.: 39.56 g; Sól: 6.77 g;	Wartość energetyczna: 2147.07 kcal; Białko ogółem: 90.27 g; Tłuszcz: 61.69 g; Kw. tł. nasy.: 23.91 g; Węglowodany ogółem: 333.79 g; W tym cukry: 75.68 g; Błonnik pok.: 34.00 g; Sól: 6.90 g;	Wartość energetyczna: 2543.77 kcal; Białko ogółem: 112.72 g; Tłuszcz: 89.71 g; Kw. tł. nasy.: 41.64 g; Węglowodany ogółem: 382.23 g; W tym cukry: 55.66 g; Błonnik pok.: 59.19 g; Sól: 9.85 g;

		W-wa- SOL Podstawowa	W-wa- SOL Łatwo strawna	W-wa- SOL Cukrzycowa
2026-09-15 wtorek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Schab Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 60 g (<u>SOJ,</u>) Ogórek świeży 130 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Schab Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 60 g (<u>SOJ,</u>) Fasolka szparagowa z wody* 130 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Schab Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 60 g (<u>SOJ,</u>) Ogórek świeży 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ,</u>) Papryka świeża 60 g
	Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, SOJ,</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ,</u>) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ,</u>) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Dynia duszona z marchewką ** 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Makaron pełnoziarnisty 180 g (<u>GLU PSZ,</u>) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Płatki owsiane 10 g (<u>GLU OW,</u>) Jabłko 150 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka luksusowa dr. parzona z dodatkiem białka wieprzowego z połączonych kawałków mięsa 60 g (<u>SOJ, SEL,</u>) Pomidor 130 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka luksusowa dr. parzona z dodatkiem białka wieprzowego z połączonych kawałków mięsa 60 g (<u>SOJ, SEL,</u>) Pomidor b/skórki 130 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka luksusowa dr. parzona z dodatkiem białka wieprzowego z połączonych kawałków mięsa 60 g (<u>SOJ, SEL,</u>) Pomidor 130 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 2071.93 kcal; Białko ogółem: 97.79 g; Tłuszcz: 58.29 g; Kw. tł. nasy.: 26.84 g; Węglowodany ogółem: 311.78 g; W tym cukry: 57.12 g; Błonnik pok.: 25.16 g; Sól: 8.59 g;	Wartość energetyczna: 2172.01 kcal; Białko ogółem: 102.90 g; Tłuszcz: 56.26 g; Kw. tł. nasy.: 26.75 g; Węglowodany ogółem: 328.90 g; W tym cukry: 61.37 g; Błonnik pok.: 23.45 g; Sól: 8.73 g;	Wartość energetyczna: 2199.38 kcal; Białko ogółem: 107.59 g; Tłuszcz: 72.70 g; Kw. tł. nasy.: 33.23 g; Węglowodany ogółem: 324.53 g; W tym cukry: 49.53 g; Błonnik pok.: 45.68 g; Sól: 8.69 g;

		W-wa- SOL Podstawowa	W-wa- SOL Łatwo strawna	W-wa- SOL Cukrzycowa
2026-09-16 środa	Śniadanie	Jogurt naturalny 2% tł 100g 2 szt (<u>MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ,</u>) Rzodkiew biała 130 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Jogurt naturalny 2% tł 100g 2 szt (<u>MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ,</u>) Banan 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Jogurt naturalny 2% tł 100g 2 szt (<u>MLE,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ,</u>) Rzodkiew biała 130 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE,</u>) Słupki z marchewki 60 g
	Obiad	Zupa z soczewicy i ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 80 g Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Mizeria 150 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysikowa z ziemniakami*. 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 80 g Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa z soczewicy i ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 80 g Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Mizeria 150 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem b/c 150 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR,</u>) Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Ser żółty 60 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 130 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE,</u>) Pasta marchewkowo-pomidorowa 130 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Ser żółty 60 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 130 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 2097.97 kcal; Białko ogółem: 94.29 g; Tłuszcz: 71.60 g; Kw. tł. nasy.: 37.19 g; Węglowodany ogółem: 297.76 g; W tym cukry: 57.72 g; Błonnik pok.: 31.08 g; Sól: 8.29 g;	Wartość energetyczna: 2107.29 kcal; Białko ogółem: 87.85 g; Tłuszcz: 54.63 g; Kw. tł. nasy.: 25.33 g; Węglowodany ogółem: 334.59 g; W tym cukry: 94.07 g; Błonnik pok.: 24.91 g; Sól: 7.74 g;	Wartość energetyczna: 2326.26 kcal; Białko ogółem: 112.80 g; Tłuszcz: 86.83 g; Kw. tł. nasy.: 45.54 g; Węglowodany ogółem: 322.25 g; W tym cukry: 48.41 g; Błonnik pok.: 46.20 g; Sól: 8.42 g;

		W-wa- SOL Podstawowa	W-wa- SOL Łatwo strawna	W-wa- SOL Cukrzycowa
2026-09-17 czwartek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 60 g (<u>SOJ,</u>) Ogórek świeży 130 g Sałata zielona 10 g Herbata miętowa ekspresowa b/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 60 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor b/skórki 130 g Sałata zielona 10 g Herbata miętowa ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 60 g (<u>SOJ,</u>) Ogórek świeży 130 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE,</u>)
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Paszтет sojowy z pomidorami 50 g (<u>SOJ, GOR,</u>) Papryka świeża 60 g
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> <u>GLU ŻYT,</u>) Leczo z drobiem-dieta* 150 g Ryż na sypko 180 g Surówka z marchwi i selera z olejem b/c 200 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Leczo z drobiem-dieta* 150 g Ryż na sypko 180 g Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Leczo z drobiem-dieta* 150 g Ryż na sypko (brązowy) 180 g Surówka z marchwi i selera z olejem b/c 200 g (<u>SEL,</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>) Schab gotowany 30 g Pomidor 60 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g (<u>może zawierać: MLE, GOR,</u>) Sałatka jarzynowa* 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 tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g (<u>może zawierać: MLE, GOR,</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 tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g (<u>może zawierać: MLE, GOR,</u>) Sałatka jarzynowa* 130 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 2139.47 kcal; Białko ogółem: 75.45 g; Tłuszcz: 63.98 g; Kw. tł. nasy.: 24.09 g; Węglowodany ogółem: 336.43 g; W tym cukry: 56.86 g; Błonnik pok.: 33.06 g; Sól: 9.42 g;	Wartość energetyczna: 1999.03 kcal; Białko ogółem: 79.05 g; Tłuszcz: 47.08 g; Kw. tł. nasy.: 21.72 g; Węglowodany ogółem: 325.48 g; W tym cukry: 52.95 g; Błonnik pok.: 24.23 g; Sól: 8.81 g;	Wartość energetyczna: 2473.67 kcal; Białko ogółem: 91.61 g; Tłuszcz: 95.28 g; Kw. tł. nasy.: 35.67 g; Węglowodany ogółem: 361.75 g; W tym cukry: 43.90 g; Błonnik pok.: 56.48 g; Sól: 10.57 g;

		W-wa- SOL Podstawowa	W-wa- SOL Łatwo strawna	W-wa- SOL Cukrzycowa
2026-09-18 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 130 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor b/skórki 130 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Jogurt naturalny 2% 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>) Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ,</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 130 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ,</u>) Rzodkiew biała 60 g
	Obiad	Dyniowa z makaronem* 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	Dyniowa z makaronem (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>) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem (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			Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml (<u>MLE,</u>) Wafle ryżowe 30 g Słupki z marchewki 60 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu i cebuli 100 g (<u>MLE,</u>) Śliwka 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>) Arbuz 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu i cebuli 100 g (<u>MLE,</u>) Śliwka 130 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 2178.36 kcal; Białko ogółem: 89.64 g; Tłuszcz: 66.45 g; Kw. tł. nasy.: 26.44 g; Węglowodany ogółem: 330.33 g; W tym cukry: 76.01 g; Błonnik pok.: 30.37 g; Sól: 6.19 g;	Wartość energetyczna: 2094.41 kcal; Białko ogółem: 93.60 g; Tłuszcz: 54.57 g; Kw. tł. nasy.: 25.46 g; Węglowodany ogółem: 322.93 g; W tym cukry: 80.73 g; Błonnik pok.: 21.74 g; Sól: 6.21 g;	Wartość energetyczna: 2307.20 kcal; Białko ogółem: 104.89 g; Tłuszcz: 70.86 g; Kw. tł. nasy.: 32.93 g; Węglowodany ogółem: 358.62 g; W tym cukry: 71.71 g; Błonnik pok.: 46.88 g; Sól: 7.15 g;

		W-wa- SOL Podstawowa	W-wa- SOL Łatwo strawna	W-wa- SOL Cukrzycowa
2026-09-19 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>) Pomidor 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>) Pomidor b/skórki 130 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Kefir 2 % 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>) Pomidor 130 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Filet z kurczaka gotowany 50 g Papryka świeża 60 g
	Obiad	Grochowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JĘCZ,</u>) Gulasz wieprzowy. 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JĘCZ,</u>) Gulasz wieprzowy. 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JĘCZ,</u>) Gulasz wieprzowy. 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy z 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>) Rzodkiew biała 60 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Schab Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 60 g (<u>SOJ,</u>) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 130 g (<u>SEL,</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Schab Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 60 g (<u>SOJ,</u>) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 130 g (<u>SEL,</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Schab Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 60 g (<u>SOJ,</u>) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 130 g (<u>SEL,</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 2329.87 kcal; Białko ogółem: 99.07 g; Tłuszcz: 79.62 g; Kw. tł. nasy.: 30.14 g; Węglowodany ogółem: 335.40 g; W tym cukry: 71.97 g; Błonnik pok.: 35.81 g; Sól: 9.36 g;	Wartość energetyczna: 2205.04 kcal; Białko ogółem: 92.11 g; Tłuszcz: 73.96 g; Kw. tł. nasy.: 29.70 g; Węglowodany ogółem: 314.30 g; W tym cukry: 71.69 g; Błonnik pok.: 26.74 g; Sól: 8.87 g;	Wartość energetyczna: 2717.13 kcal; Białko ogółem: 129.20 g; Tłuszcz: 101.68 g; Kw. tł. nasy.: 42.00 g; Węglowodany ogółem: 379.36 g; W tym cukry: 56.28 g; Błonnik pok.: 56.31 g; Sól: 11.13 g;

		W-wa- SOL Podstawowa	W-wa- SOL Łatwo strawna	W-wa- SOL Cukrzycowa
2026-09-20 niedziela	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ,</u>) Sałata zielona 10 g Papryka świeża 130 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE,</u>)	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ,</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 130 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ,</u>) Sałata zielona 10 g Papryka świeża 130 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE,</u>)
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE,</u>) Ogórek kiszony 60 g
	Obiad	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Udziec z kurczaka pieczony b/k b/s 100 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z 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 ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</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 ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z kapusty białej z koperkiem i 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>) Wafle ryżowe 30 g Śliwka 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 siemienia z natką pietruszki 100 g (<u>MLE,</u>) Śliwka 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 i siemienia z natką pietruszki 100 g (<u>MLE,</u>) Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 100 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 130 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 2250.53 kcal; Białko ogółem: 108.59 g; Tłuszcz: 70.10 g; Kw. tł. nasy.: 31.30 g; Węglowodany ogółem: 321.12 g; W tym cukry: 85.66 g; Błonnik pok.: 28.98 g; Sól: 7.42 g;	Wartość energetyczna: 2189.53 kcal; Białko ogółem: 109.45 g; Tłuszcz: 61.12 g; Kw. tł. nasy.: 29.75 g; Węglowodany ogółem: 317.10 g; W tym cukry: 77.78 g; Błonnik pok.: 22.80 g; Sól: 7.48 g;	Wartość energetyczna: 2378.37 kcal; Białko ogółem: 117.55 g; Tłuszcz: 87.11 g; Kw. tł. nasy.: 41.29 g; Węglowodany ogółem: 326.50 g; W tym cukry: 53.52 g; Błonnik pok.: 42.79 g; Sól: 8.88 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-14 do dnia 2026-09-27 KUCHNIA KAWĘCZYNEK

		W-wa- SOL Podstawowa	W-wa- SOL Łatwo strawna	W-wa- SOL Cukrzycowa
2026-09-21, poniedziałek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Schab Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 60 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 130 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Schab Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 60 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor b/skórki 130 g Pomidor 130 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Schab Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 60 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 130 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 30 g (<u>SOJ,</u>) Cukinia pieczona z olejem * 60 g
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 180 g Sos jogurtowy z twarogiem b/c 100 g (<u>MLE,</u>) Mus z jabłek () b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ryż na sypko 180 g Sos jogurtowy z twarogiem b/c 100 g (<u>MLE,</u>) Mus z jabłek () b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Sos jogurtowy z twarogiem b/c 100 g (<u>MLE,</u>) Mus z 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 tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>może zawierać: MLE, GOR,</u>) Pasta warzywna z brokułem* 60 g (<u>SEL,</u>)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Ser żółty 60 g (<u>MLE,</u>) Papryka świeża 130 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE,</u>) Pasta warzywna z brokułem* 130 g (<u>SEL,</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Ser żółty 60 g (<u>MLE,</u>) Papryka świeża 130 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 2216.13 kcal; Białko ogółem: 84.35 g; Tłuszcz: 66.85 g; Kw. tł. nasy.: 37.20 g; Węglowodany ogółem: 346.42 g; W tym cukry: 86.75 g; Błonnik pok.: 30.42 g; Sól: 8.07 g;	Wartość energetyczna: 2141.80 kcal; Białko ogółem: 82.46 g; Tłuszcz: 56.12 g; Kw. tł. nasy.: 25.46 g; Węglowodany ogółem: 344.23 g; W tym cukry: 82.12 g; Błonnik pok.: 24.85 g; Sól: 6.77 g;	Wartość energetyczna: 2377.04 kcal; Białko ogółem: 91.76 g; Tłuszcz: 87.49 g; Kw. tł. nasy.: 46.15 g; Węglowodany ogółem: 353.72 g; W tym cukry: 56.68 g; Błonnik pok.: 52.40 g; Sól: 10.03 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-14 do dnia 2026-09-27 KUCHNIA KAWĘCZYNEK

		W-wa- SOL Podstawowa	W-wa- SOL Łatwo strawna	W-wa- SOL Cukrzycowa
2026-09-22 wtorek	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ,) 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,) Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ,) Pomidor 130 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jabłko 130 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ,) Pomidor b/skórki 130 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jabłko pieczone 130 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ,) 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,) Łopatka zbojnicka wieprzowa wędzona 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,) Ogórek kiszony 60 g
	Obiad	Jarzynowa z zacierką *-dieta 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ziemniaki gotowane 180 g Filet z kurczaka pieczony w ziołach 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE,) Surówka wykwinna z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką *-dieta 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ziemniaki gotowane 180 g Filet z kurczaka pieczony w ziołach 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE,) Marchew gotowana z olejem* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką *-dieta 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ziemniaki gotowane 180 g Filet z kurczaka pieczony w ziołach 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE,) Surówka wykwinna z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Jogurt naturalny 2% tł 100g 2 szt (MLE,) Wafle ryżowe 30 g Jabłko 150 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 100 g (SOJ,) Papryka świeża 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,) Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 100 g (SOJ,) Cukinia pieczona z olejem * 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,) Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 100 g (SOJ,) Papryka świeża 130 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 2204.88 kcal; Białko ogółem: 88.75 g; Tłuszcz: 77.71 g; Kw. tł. nasy.: 25.52 g; Węglowodany ogółem: 314.54 g; W tym cukry: 78.94 g; Błonnik pok.: 33.96 g; Sól: 6.39 g;	Wartość energetyczna: 2142.44 kcal; Białko ogółem: 89.20 g; Tłuszcz: 69.21 g; Kw. tł. nasy.: 24.80 g; Węglowodany ogółem: 309.30 g; W tym cukry: 75.02 g; Błonnik pok.: 28.07 g; Sól: 6.70 g;	Wartość energetyczna: 2310.61 kcal; Białko ogółem: 97.38 g; Tłuszcz: 87.26 g; Kw. tł. nasy.: 31.14 g; Węglowodany ogółem: 329.07 g; W tym cukry: 58.00 g; Błonnik pok.: 45.80 g; Sól: 7.72 g;

		W-wa- SOL Podstawowa	W-wa- SOL Łatwo strawna	W-wa- SOL Cukrzycowa
2026-09-23 środa	Śniadanie	Jogurt naturalny 2% tł 100g 2 szt (<u>MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 100 g (<u>MLE,</u>) Gruszka 130 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Jogurt naturalny 2% tł 100g 2 szt (<u>MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 100 g (<u>MLE,</u>) Banan 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 100 g (<u>MLE,</u>) Gruszka 130 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Jogurt naturalny 2% tł 100g 2 szt (<u>MLE,</u>)
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ,</u>) Papryka świeża 60 g
	Obiad	Kapuśniak z kapusty białej * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ,</u>) Pieczeń rzymska drobiowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Surówka z marchwi i chrzanu b/c 150 g (<u>MLE, SO2,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ,</u>) Pieczeń rzymska drobiowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ,</u>) Pieczeń rzymska drobiowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Surówka z marchwi i chrzanu b/c 150 g (<u>MLE, SO2,</u>) Kompot owocowy z 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 Rzodkiew biała 60 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Paprykarz szczeciński 100 g (<u>RYB, SOJ,</u>) Ogórek świeży 130 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Paszтет rybny z warzywami (Morszczuk) ** 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL,</u>) Pomidor b/skórki 130 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Paprykarz szczeciński 100 g (<u>RYB, SOJ,</u>) Ogórek świeży 130 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 2225.64 kcal; Białko ogółem: 86.33 g; Tłuszcz: 69.53 g; Kw. tł. nasy.: 26.22 g; Węglowodany ogółem: 340.98 g; W tym cukry: 70.71 g; Błonnik pok.: 32.24 g; Sól: 7.87 g;	Wartość energetyczna: 2332.18 kcal; Białko ogółem: 102.70 g; Tłuszcz: 57.80 g; Kw. tł. nasy.: 24.03 g; Węglowodany ogółem: 369.17 g; W tym cukry: 80.09 g; Błonnik pok.: 25.38 g; Sól: 6.81 g;	Wartość energetyczna: 2457.38 kcal; Białko ogółem: 105.42 g; Tłuszcz: 80.76 g; Kw. tł. nasy.: 35.74 g; Węglowodany ogółem: 381.29 g; W tym cukry: 51.49 g; Błonnik pok.: 51.49 g; Sól: 9.31 g;

		W-wa- SOL Podstawowa	W-wa- SOL Łatwo strawna	W-wa- SOL Cukrzycowa
2026-09-24 czwartek	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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 130 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jabłko 130 g	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor b/skórki 130 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jabłko pieczone 130 g	Jogurt naturalny 2% tł 100g 2 szt (<u>MLE,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 130 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE,</u>) Słupki z marchewki 60 g
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Bitka schabowa duszona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ,</u>) Surówka z rzodkwi białej i jabłka () 150 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Bitka schabowa duszona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Bitka schabowa duszona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Makaron pełnoziarnisty 180 g (<u>GLU PSZ,</u>) Surówka z rzodkwi białej i jabłka () 150 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Kisiel z truskawkami b/c* 150 ml Jabłko 1 szt 1 szt Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Paszтет z fasoli*. 80 g (<u>JAJ,</u>) Papryka świeża 130 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Suflet mięsno-jarzynowy (bez glutenu) 60 g (<u>JAJ, SEL,</u>) Buraczki gotowane () 130 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Paszтет z fasoli*. 80 g (<u>JAJ,</u>) Papryka świeża 130 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 2408.13 kcal; Białko ogółem: 100.82 g; Tłuszcz: 73.12 g; Kw. tł. nasy.: 28.75 g; Węglowodany ogółem: 366.99 g; W tym cukry: 75.71 g; Błonnik pok.: 37.33 g; Sól: 7.15 g;	Wartość energetyczna: 2295.62 kcal; Białko ogółem: 105.39 g; Tłuszcz: 62.31 g; Kw. tł. nasy.: 26.35 g; Węglowodany ogółem: 343.85 g; W tym cukry: 75.57 g; Błonnik pok.: 27.00 g; Sól: 7.22 g;	Wartość energetyczna: 2551.81 kcal; Białko ogółem: 117.42 g; Tłuszcz: 87.41 g; Kw. tł. nasy.: 36.94 g; Węglowodany ogółem: 375.66 g; W tym cukry: 66.32 g; Błonnik pok.: 55.15 g; Sól: 7.37 g;

		W-wa- SOL Podstawowa	W-wa- SOL Łatwo strawna	W-wa- SOL Cukrzycowa
2026-09-25 piątek	Śniadanie	Kefir 2 % t#200g 1 szt (<u>MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Twarożek 100 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g Sałata zielona 10 g Banan 150 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Kefir 2 % t#200g 1 szt (<u>MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Twarożek 100 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g Banan 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Kefir 2 % t#200g 1 szt (<u>MLE,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Twarożek 100 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 10 g Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Schab Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 30 g (<u>SOJ,</u>) Rzodkiew biała 60 g
	Obiad	Krupnik jęczmienny z ziemniakami* 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ,</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Pulpet rybny (Morszczuk) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z kapusty kiszonej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL, GLU JECZ,</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Pulpet rybny (Morszczuk) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Warzywa po grecku* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL, GLU JECZ,</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Pulpet rybny (Morszczuk) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z kapusty kiszonej 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% 10 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Pomidor 60 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ,</u>) Ogórek kwaszony małosolny 130 g (<u>GOR,</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ,</u>) Mix sałat z marchewką i olejem 130 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ,</u>) Ogórek kwaszony małosolny 130 g (<u>GOR,</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 2129.14 kcal; Białko ogółem: 88.95 g; Tłuszcz: 61.20 g; Kw. tł. nasy.: 26.36 g; Węglowodany ogółem: 333.16 g; W tym cukry: 85.24 g; Błonnik pok.: 27.81 g; Sól: 9.42 g;	Wartość energetyczna: 2251.92 kcal; Białko ogółem: 92.03 g; Tłuszcz: 64.43 g; Kw. tł. nasy.: 26.58 g; Węglowodany ogółem: 348.50 g; W tym cukry: 94.16 g; Błonnik pok.: 26.17 g; Sól: 6.01 g;	Wartość energetyczna: 2341.78 kcal; Białko ogółem: 106.98 g; Tłuszcz: 82.24 g; Kw. tł. nasy.: 38.55 g; Węglowodany ogółem: 347.63 g; W tym cukry: 44.06 g; Błonnik pok.: 47.80 g; Sól: 11.54 g;

		W-wa- SOL Podstawowa	W-wa- SOL Łatwo strawna	W-wa- SOL Cukrzycowa
2026-09-26 sobota	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Ser żółty 60 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 130 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ,</u>) Fasolka szparagowa z wody* 130 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ,</u>) Pomidor 130 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE,</u>) Papryka świeża 60 g
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ryż na sypko z kurkumą 180 g Surówka z marchwi z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ryż na sypko z kurkumą 180 g Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c 150 g Ryż na sypko (brązowy) 180 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Jabłko 150 g Płatki owsiane 10 g (<u>GLU OW,</u>)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 60 g (<u>SOJ,</u>) Surówka z rzodkwi i czarnuszki 130 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 60 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor b/śkórki 130 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 60 g (<u>SOJ,</u>) Surówka z rzodkwi i czarnuszki 130 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 2334.71 kcal; Białko ogółem: 104.60 g; Tłuszcz: 78.81 g; Kw. tł. nasy.: 38.02 g; Węglowodany ogółem: 329.54 g; W tym cukry: 70.04 g; Błonnik pok.: 30.68 g; Sól: 9.29 g;	Wartość energetyczna: 2168.95 kcal; Białko ogółem: 104.85 g; Tłuszcz: 50.89 g; Kw. tł. nasy.: 26.52 g; Węglowodany ogółem: 340.31 g; W tym cukry: 72.64 g; Błonnik pok.: 23.44 g; Sól: 8.76 g;	Wartość energetyczna: 2386.07 kcal; Białko ogółem: 108.51 g; Tłuszcz: 84.25 g; Kw. tł. nasy.: 37.88 g; Węglowodany ogółem: 344.81 g; W tym cukry: 56.60 g; Błonnik pok.: 51.79 g; Sól: 9.32 g;

		W-wa- SOL Podstawowa	W-wa- SOL Łatwo strawna	W-wa- SOL Cukrzycowa
2026-09-27 niedziela	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>) Łopatka z#ójnicka wieprzowa wędzona 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Sałata zielona 10 g Papryka świe#za 130 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE,</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>) Łopatka z#ójnicka wieprzowa wędzona 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 130 g Kawa zbo#owa 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>) Łopatka z#ójnicka wieprzowa wędzona 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Sałata zielona 10 g Papryka świe#za 130 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE,</u>)
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Tofu 30 g (<u>SOJ,</u>) Ogórek kiszony 60 g
	Obiad	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Szarpana wieprzowina 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Szarpana wieprzowina 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Bukiet jarzyn gotowany z oliwą 150 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Szarpana wieprzowina 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z kapusty pekińskiej 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>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ,</u>) Rzodkiew biała 60 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE,</u>) Arbuz 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE,</u>) Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE,</u>) Arbuz 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 2179.50 kcal; Białko ogółem: 101.13 g; Tłuszcz: 66.08 g; Kw. tł. nasy.: 27.14 g; Węglowodany ogółem: 322.10 g; W tym cukry: 90.97 g; Błonnik pok.: 27.41 g; Sól: 7.44 g;	Wartość energetyczna: 2101.61 kcal; Białko ogółem: 98.47 g; Tłuszcz: 60.19 g; Kw. tł. nasy.: 25.92 g; Węglowodany ogółem: 312.30 g; W tym cukry: 76.34 g; Błonnik pok.: 24.59 g; Sól: 7.47 g;	Wartość energetyczna: 2482.62 kcal; Białko ogółem: 118.17 g; Tłuszcz: 87.31 g; Kw. tł. nasy.: 38.65 g; Węglowodany ogółem: 359.70 g; W tym cukry: 69.71 g; Błonnik pok.: 46.82 g; Sól: 9.79 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,