

		W-wa- SOL Podstawowa	W-wa- SOL Łatwo strawna	W-wa- SOL Cukrzycowa
2026-06-22 poniedziałek	Śniadanie	Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ,</u> <u>GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno 40 g (<u>GLU PSZ,</u> <u>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	Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ,</u> <u>GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) 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	Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno 120 g (<u>GLU PSZ,</u> <u>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
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenno 50 g (<u>GLU PSZ,</u> <u>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,</u> <u>SOJ, SEL,</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 150 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z truskawkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem (bez mleka) * 400 ml (<u>SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (<u>GLU PSZ,</u> <u>SOJ, SEL,</u>) Marchew gotowana z olejem* 150 g Kompot owocowy z truskawkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem brązowym (bez mleka) * 400 ml (<u>SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (<u>GLU PSZ,</u> <u>SOJ, SEL,</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 150 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z truskawkami* b/c 250 ml
	PD			Chleb razowy żytnio-pszenno 50 g (<u>GLU PSZ,</u> <u>GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka 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,</u> <u>GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno 40 g (<u>GLU PSZ,</u> <u>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,</u> <u>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-pszenno 120 g (<u>GLU PSZ,</u> <u>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: 2079.87 kcal; Białko ogółem: 89.45 g; Tłuszcz: 61.87 g; Kw. tł. nasy.: 24.61 g; Węglowodany ogółem: 324.56 g; W tym cukry: 60.78 g; Błonnik pok.: 37.14 g; Sól: 6.75 g;	Wartość energetyczna: 2096.57 kcal; Białko ogółem: 89.78 g; Tłuszcz: 61.17 g; Kw. tł. nasy.: 23.86 g; Węglowodany ogółem: 322.06 g; W tym cukry: 61.47 g; Błonnik pok.: 31.58 g; Sól: 6.88 g;	Wartość energetyczna: 2465.32 kcal; Białko ogółem: 111.18 g; Tłuszcz: 89.50 g; Kw. tł. nasy.: 41.68 g; Węglowodany ogółem: 362.78 g; W tym cukry: 40.57 g; Błonnik pok.: 56.85 g; Sól: 9.82 g;

		W-wa- SOL Podstawowa	W-wa- SOL Łatwo strawna	W-wa- SOL Cukrzycowa
2026-06-23 wtorek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ,</u> <u>GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ,</u> <u>GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) 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,</u> <u>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,</u> <u>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,</u> <u>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,</u> <u>MLE, SEL, SO2,</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ,</u>) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150 g Kompot owocowy z truskawkami* z/c 250 ml	Solferino (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ,</u>) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Dynia duszona z marchewką ** 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy z truskawkami* z/c 250 ml	Solferino (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Makaron pełnoziarnisty 180 g (<u>GLU PSZ,</u>) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150 g Kompot owocowy z truskawkami* b/c 250 ml
	PD			Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Płatki owsiane 10 g (<u>GLU OW,</u>) Jabłko 150 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ,</u> <u>GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ,</u> <u>GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka 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,</u> <u>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,</u> <u>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: 2079.43 kcal; Białko ogółem: 97.82 g; Tłuszcz: 58.29 g; Kw. tł. nasy.: 26.90 g; Węglowodany ogółem: 314.16 g; W tym cukry: 54.59 g; Błonnik pok.: 25.25 g; Sól: 8.59 g;	Wartość energetyczna: 2179.91 kcal; Białko ogółem: 102.93 g; Tłuszcz: 56.26 g; Kw. tł. nasy.: 26.75 g; Węglowodany ogółem: 331.09 g; W tym cukry: 60.26 g; Błonnik pok.: 23.55 g; Sól: 8.73 g;	Wartość energetyczna: 2207.28 kcal; Białko ogółem: 107.62 g; Tłuszcz: 72.70 g; Kw. tł. nasy.: 33.29 g; Węglowodany ogółem: 327.02 g; W tym cukry: 46.96 g; Błonnik pok.: 45.78 g; Sól: 8.69 g;

		W-wa- SOL Podstawowa	W-wa- SOL Łatwo strawna	W-wa- SOL Cukrzycowa
2026-06-24 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 JECZ,</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 JECZ,</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 JECZ,</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 udźcą kurczaka 80 g Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Mizeria 150 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy z truskawkami* z/c 250 ml	Grycikowa z ziemniakami*. 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Mięso drobiowe gotowane z udźcą kurczaka 80 g Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy z truskawkami* z/c 250 ml	Zupa z soczewicy i ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Mięso drobiowe gotowane z udźcą kurczaka 80 g Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Mizeria 150 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy z truskawkami* b/c 250 ml
	PD			Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem b/c 150 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR,</u>) Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Ser żółty 60 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 130 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE,</u>) Pasta marchewkowo-pomidorowa 130 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Ser żółty 60 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 130 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 2120.47 kcal; Białko ogółem: 94.32 g; Tłuszcz: 71.60 g; Kw. tł. nasy.: 37.19 g; Węglowodany ogółem: 303.96 g; W tym cukry: 55.51 g; Błonnik pok.: 31.36 g; Sól: 8.29 g;	Wartość energetyczna: 2121.79 kcal; Białko ogółem: 87.88 g; Tłuszcz: 54.63 g; Kw. tł. nasy.: 25.33 g; Węglowodany ogółem: 338.59 g; W tym cukry: 92.46 g; Błonnik pok.: 25.09 g; Sól: 7.74 g;	Wartość energetyczna: 2348.76 kcal; Białko ogółem: 112.83 g; Tłuszcz: 86.83 g; Kw. tł. nasy.: 44.35 g; Węglowodany ogółem: 329.05 g; W tym cukry: 38.09 g; Błonnik pok.: 46.48 g; Sól: 8.42 g;

		W-wa- SOL Podstawowa	W-wa- SOL Łatwo strawna	W-wa- SOL Cukrzycowa
2026-06-25 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-pszenney 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 60 g (<u>SOJ,</u>) Ogórek świeży 130 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 60 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor b/skórki 130 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenney 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-pszenney 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	Szczawiowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Leczo z drobiem-dieta * 150 g Ryż na sypko 180 g Sałata zielona z jogurtem 60 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy z truskawkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Leczo z drobiem-dieta * 150 g Ryż na sypko 180 g Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z truskawkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Leczo z drobiem-dieta * 150 g Ryż na sypko (brązowy) 180 g Sałata zielona z jogurtem 60 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy z truskawkami* b/c 250 ml
	PD			Chleb razowy żytnio-pszenney 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-pszenney 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g (<u>może zawierać: MLE, GOR,</u>) Sałatka jarzynowa z olejem* 130 g (<u>SEL,</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g (<u>może zawierać: MLE, GOR,</u>) Sałatka jarzynowa z olejem* 130 g (<u>SEL,</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenney 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g (<u>może zawierać: MLE, GOR,</u>) Sałatka jarzynowa z olejem* 130 g (<u>SEL,</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 2100.51 kcal; Białko ogółem: 74.33 g; Tłuszcz: 60.12 g; Kw. tł. nasy.: 22.66 g; Węglowodany ogółem: 332.35 g; W tym cukry: 55.07 g; Błonnik pok.: 24.84 g; Sól: 9.44 g;	Wartość energetyczna: 2162.52 kcal; Białko ogółem: 78.54 g; Tłuszcz: 58.69 g; Kw. tł. nasy.: 22.36 g; Węglowodany ogółem: 341.50 g; W tym cukry: 57.26 g; Błonnik pok.: 23.62 g; Sól: 8.77 g;	Wartość energetyczna: 2416.65 kcal; Białko ogółem: 90.66 g; Tłuszcz: 91.14 g; Kw. tł. nasy.: 34.98 g; Węglowodany ogółem: 355.10 g; W tym cukry: 34.11 g; Błonnik pok.: 50.09 g; Sól: 9.80 g;

		W-wa- SOL Podstawowa	W-wa- SOL Łatwo strawna	W-wa- SOL Cukrzycowa
2026-06-26 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>) Rzodkiewka 130 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor b/skórki 130 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Jogurt naturalny 2% tł 100g 2 szt (<u>MLE,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ,</u>) Sałata zielona 10 g Rzodkiewka 130 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ,</u>) Rzodkiew biała 60 g
	Obiad	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Ryba smażona (Miruna) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z truskawkami* z/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem* (bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Pulpet rybno-warzywny* (Miruna) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL,</u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot owocowy z truskawkami* z/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem pełnoziarnistym* (bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Pulpet rybno-warzywny* (Miruna) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL,</u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z truskawkami* b/c 250 ml
	PD			Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml (<u>MLE,</u>) Wafle ryżowe 30 g Słupki z marchewki 60 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 100 g (<u>MLE,</u>) Arbuz 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (<u>MLE,</u>) Arbuz 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 100 g (<u>MLE,</u>) Arbuz 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 2197.49 kcal; Białko ogółem: 90.15 g; Tłuszcz: 66.42 g; Kw. tł. nasy.: 26.49 g; Węglowodany ogółem: 337.10 g; W tym cukry: 82.04 g; Błonnik pok.: 31.42 g; Sól: 6.18 g;	Wartość energetyczna: 2076.21 kcal; Białko ogółem: 86.16 g; Tłuszcz: 54.02 g; Kw. tł. nasy.: 25.64 g; Węglowodany ogółem: 328.20 g; W tym cukry: 78.78 g; Błonnik pok.: 22.66 g; Sól: 6.18 g;	Wartość energetyczna: 2339.57 kcal; Białko ogółem: 99.43 g; Tłuszcz: 70.54 g; Kw. tł. nasy.: 33.27 g; Węglowodany ogółem: 376.11 g; W tym cukry: 79.43 g; Błonnik pok.: 50.72 g; Sól: 7.18 g;

		W-wa- SOL Podstawowa	W-wa- SOL Łatwo strawna	W-wa- SOL Cukrzycowa
2026-06-27 sobota	Śniadanie	Kefir 2 % tł200g 1 szt (<u>MLE₁</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₁</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₁</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE₁</u>) Szynka luksusowa dr. parzona z dodatkiem białka wieprzowego z połączonych kawałków mięsa 60 g (<u>SOJ, SEL₁</u>) Pomidor 130 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ₁</u>)	Kefir 2 % tł200g 1 szt (<u>MLE₁</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₁</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ₁</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE₁</u>) Szynka luksusowa dr. parzona z dodatkiem białka wieprzowego z połączonych kawałków mięsa 60 g (<u>SOJ, SEL₁</u>) Pomidor b/śkórki 130 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ₁</u>)	Kefir 2 % tł200g 1 szt (<u>MLE₁</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₁</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE₁</u>) Szynka luksusowa dr. parzona z dodatkiem białka wieprzowego z połączonych kawałków mięsa 60 g (<u>SOJ, SEL₁</u>) Pomidor 130 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ₁</u>)
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₁</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE₁</u>) Filet z kurczaka gotowany 50 g Papryka świeża 60 g
	Obiad	Grochowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL₁</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JĘCZ₁</u>) Gulasz wieprzowy. 150 g (<u>GLU PSZ₁</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy z truskawkami* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL₁</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JĘCZ₁</u>) Gulasz wieprzowy. 150 g (<u>GLU PSZ₁</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy z truskawkami* z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL₁</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JĘCZ₁</u>) Gulasz wieprzowy. 150 g (<u>GLU PSZ₁</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy z truskawkami* b/c 250 ml
	PD			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₁</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE₁</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 30 g (<u>SOJ₁</u>) Rzodkiew biała 60 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₁</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₁</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE₁</u>) Schab Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 60 g (<u>SOJ₁</u>) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 130 g (<u>SEL₁</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₁</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ₁</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE₁</u>) Schab Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 60 g (<u>SOJ₁</u>) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 130 g (<u>SEL₁</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₁</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE₁</u>) Schab Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 60 g (<u>SOJ₁</u>) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 130 g (<u>SEL₁</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 2336.17 kcal; Białko ogółem: 99.10 g; Tłuszcz: 79.62 g; Kw. tł. nasy.: 30.31 g; Węglowodany ogółem: 338.05 g; W tym cukry: 66.62 g; Błonnik pok.: 35.89 g; Sól: 9.36 g;	Wartość energetyczna: 2212.94 kcal; Białko ogółem: 92.14 g; Tłuszcz: 73.96 g; Kw. tł. nasy.: 29.86 g; Węglowodany ogółem: 317.39 g; W tym cukry: 66.22 g; Błonnik pok.: 26.84 g; Sól: 8.87 g;	Wartość energetyczna: 2723.43 kcal; Białko ogółem: 129.23 g; Tłuszcz: 101.68 g; Kw. tł. nasy.: 42.17 g; Węglowodany ogółem: 382.01 g; W tym cukry: 50.92 g; Błonnik pok.: 56.39 g; Sól: 11.13 g;

		W-wa- SOL Podstawowa	W-wa- SOL Łatwo strawna	W-wa- SOL Cukrzycowa
2026-06-28 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 JECZ,</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 JECZ,</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 130 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</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 JECZ,</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 truskawkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z truskawkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem pełnoziarnistym 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z truskawkami* b/c 250 ml
	PD			Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Wafle ryżowe 30 g 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 twarogu i siemienia z natką pietruszki 100 g (<u>MLE,</u>) Gruszka 1szt. 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu 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: 2279.96 kcal; Białko ogółem: 108.74 g; Tłuszcz: 70.01 g; Kw. tł. nasy.: 31.32 g; Węglowodany ogółem: 331.52 g; W tym cukry: 87.44 g; Błonnik pok.: 30.23 g; Sól: 7.43 g;	Wartość energetyczna: 2195.67 kcal; Białko ogółem: 109.48 g; Tłuszcz: 61.12 g; Kw. tł. nasy.: 29.75 g; Węglowodany ogółem: 321.10 g; W tym cukry: 76.16 g; Błonnik pok.: 22.98 g; Sól: 7.48 g;	Wartość energetyczna: 2442.11 kcal; Białko ogółem: 118.12 g; Tłuszcz: 87.23 g; Kw. tł. nasy.: 40.03 g; Węglowodany ogółem: 345.08 g; W tym cukry: 56.27 g; Błonnik pok.: 45.15 g; Sól: 8.89 g;

W-wa- SOL Podstawowa		W-wa- SOL Łatwo strawna	W-wa- SOL Cukrzycowa	
2026-06-29 poniedziałek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) 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.</u> <u>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 Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) 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.</u> <u>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</u> <u>PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 180 g Sos jogurtowy z twarogiem b/c 100 g (<u>MLE.</u>) Mus z truskawek* 150 g Kompot owocowy z truskawkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z botwinką i ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko 180 g Sos jogurtowy z twarogiem b/c 100 g (<u>MLE.</u>) Mus z truskawek* 150 g Kompot owocowy z truskawkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z botwinką i ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos majerankowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z truskawkami* b/c 250 ml
	PD		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Pomidor 60 g	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 60 g (<u>MLE.</u>) Sałatka wiosenna 130 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>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.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 60 g (<u>MLE.</u>) Sałatka wiosenna 130 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
Wartość energetyczna: 2187.38 kcal; Białko ogółem: 83.92 g; Tłuszcz: 68.22 g; Kw. tł. nasy.: 37.18 g; Węglowodany ogółem: 335.68 g; W tym cukry: 77.15 g; Błonnik pok.: 27.46 g; Sól: 8.21 g;		Wartość energetyczna: 2089.17 kcal; Białko ogółem: 82.44 g; Tłuszcz: 56.06 g; Kw. tł. nasy.: 25.42 g; Węglowodany ogółem: 331.43 g; W tym cukry: 73.04 g; Błonnik pok.: 24.15 g; Sól: 6.76 g;	Wartość energetyczna: 2403.95 kcal; Białko ogółem: 97.00 g; Tłuszcz: 95.63 g; Kw. tł. nasy.: 45.84 g; Węglowodany ogółem: 338.94 g; W tym cukry: 28.86 g; Błonnik pok.: 52.19 g; Sól: 10.86 g;	

		W-wa- SOL Podstawowa	W-wa- SOL Łatwo strawna	W-wa- SOL Cukrzycowa
2026-06-30 wtorek	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno 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	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor b/skórki 130 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenno 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 130 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenno 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Łopatką z bójnicką wieprzową wędzoną 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ,</u>) Ogórek kiszony 60 g
	Obiad	Jarzynowa z zacierką *-dieta 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Filet z kurczaka pieczony w ziołach 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Surówka wykwinna z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z truskawkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką *-dieta 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Filet z kurczaka pieczony w ziołach 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Marchew gotowana z olejem* 150 g Kompot owocowy z truskawkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką *-dieta 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Filet z kurczaka pieczony w ziołach 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Surówka wykwinna z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z truskawkami* b/c 250 ml
	PD			Jogurt naturalny 2% tł 100g 2 szt (<u>MLE,</u>) Wafle ryżowe 30 g Jabłko 150 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 100 g (<u>SOJ,</u>) Papryka świeża 130 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 100 g (<u>SOJ,</u>) Cukinia pieczona z olejem * 130 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenno 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 100 g (<u>SOJ,</u>) Papryka świeża 130 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 2154.38 kcal; Białko ogółem: 88.26 g; Tłuszcz: 77.19 g; Kw. tł. nasy.: 25.46 g; Węglowodany ogółem: 302.82 g; W tym cukry: 64.73 g; Błonnik pok.: 30.65 g; Sól: 6.39 g;	Wartość energetyczna: 2091.94 kcal; Białko ogółem: 88.71 g; Tłuszcz: 68.69 g; Kw. tł. nasy.: 24.75 g; Węglowodany ogółem: 297.57 g; W tym cukry: 60.81 g; Błonnik pok.: 24.76 g; Sól: 6.69 g;	Wartość energetyczna: 2325.11 kcal; Białko ogółem: 97.41 g; Tłuszcz: 87.26 g; Kw. tł. nasy.: 31.14 g; Węglowodany ogółem: 333.07 g; W tym cukry: 56.40 g; Błonnik pok.: 45.09 g; Sól: 7.72 g;

		W-wa- SOL Podstawowa	W-wa- SOL Łatwo strawna	W-wa- SOL Cukrzycowa
2026-07-01 środa	Śniadanie	Jogurt naturalny 2% tł 100g 2 szt (<u>MLE₁</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₁</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₁</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE₁</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 100 g (<u>MLE₁</u>) Jabłko 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Jogurt naturalny 2% tł 100g 2 szt (<u>MLE₁</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₁</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ₁</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE₁</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 100 g (<u>MLE₁</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 ŻYT₁</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE₁</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 100 g (<u>MLE₁</u>) Jabłko 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Jogurt naturalny 2% tł 100g 2 szt (<u>MLE₁</u>)
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₁</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE₁</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ₁</u>) Papryka świeża 60 g
	Obiad	Kapuśniak z kapusty białej * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR₁</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JĘCZ₁</u>) Pieczeń rzymska drobiowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ₁</u>) Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE₁</u>) Surówka z marchwi i chrzanu b/c 150 g (<u>MLE₁, SOJ₂</u>) Kompot owocowy z truskawkami* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL₁</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JĘCZ₁</u>) Pieczeń rzymska drobiowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ₁</u>) Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE₁</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 150 g Kompot owocowy z truskawkami* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL₁</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JĘCZ₁</u>) Pieczeń rzymska drobiowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ₁</u>) Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE₁</u>) Surówka z marchwi i chrzanu b/c 150 g (<u>MLE₁, SOJ₂</u>) Kompot owocowy z truskawkami* b/c 250 ml
	PD			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₁</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE₁</u>) Szynekowa 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 ŻYT₁</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₁</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE₁</u>) Paprykarz szczeciński 100 g (<u>RYB, SOJ₁</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 ŻYT₁</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ₁</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE₁</u>) Paszтет rybny z warzywami (Mintaj) ** 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL₁</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 ŻYT₁</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE₁</u>) Paprykarz szczeciński 100 g (<u>RYB, SOJ₁</u>) Ogórek świeży 130 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 2231.54 kcal; Białko ogółem: 86.18 g; Tłuszcz: 69.87 g; Kw. tł. nasy.: 26.23 g; Węglowodany ogółem: 342.16 g; W tym cukry: 71.40 g; Błonnik pok.: 32.59 g; Sól: 7.87 g;	Wartość energetyczna: 2320.98 kcal; Białko ogółem: 102.07 g; Tłuszcz: 56.04 g; Kw. tł. nasy.: 23.55 g; Węglowodany ogółem: 371.25 g; W tym cukry: 79.01 g; Błonnik pok.: 25.47 g; Sól: 6.80 g;	Wartość energetyczna: 2464.48 kcal; Białko ogółem: 105.27 g; Tłuszcz: 81.10 g; Kw. tł. nasy.: 35.75 g; Węglowodany ogółem: 382.80 g; W tym cukry: 52.09 g; Błonnik pok.: 51.85 g; Sól: 9.31 g;

		W-wa- SOL Podstawowa	W-wa- SOL Łatwo strawna	W-wa- SOL Cukrzycowa
2026-07-02 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	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	Jogurt naturalny 2% tł 100g 2 szt (<u>MLE,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 130 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE,</u>) Słupki z marchewki 60 g
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Bitka schabowa duszona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ,</u>) Surówka z rzodkwi białej i jabłka () 150 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy z truskawkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Bitka schabowa duszona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot owocowy z truskawkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Bitka schabowa duszona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Makaron pełnoziarnisty 180 g (<u>GLU PSZ,</u>) Surówka z rzodkwi białej i jabłka () 150 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy z truskawkami* b/c 250 ml
	PD			Kisiel z truskawkami b/c* 150 ml Jabłko 1 szt 1 szt Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Paszтет z fasoli*. 80 g (<u>JAJ,</u>) Papryka świeża 130 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Suflet mięsno-jarzynowy (bez glutenu) 60 g (<u>JAJ, SEL,</u>) Buraczki gotowane () 130 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Paszтет z fasoli*. 80 g (<u>JAJ,</u>) Papryka świeża 130 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 2350.63 kcal; Białko ogółem: 100.33 g; Tłuszcz: 72.60 g; Kw. tł. nasy.: 28.70 g; Węglowodany ogółem: 353.34 g; W tym cukry: 62.02 g; Błonnik pok.: 34.82 g; Sól: 7.14 g;	Wartość energetyczna: 2197.72 kcal; Białko ogółem: 100.03 g; Tłuszcz: 59.49 g; Kw. tł. nasy.: 25.45 g; Węglowodany ogółem: 330.16 g; W tym cukry: 61.88 g; Błonnik pok.: 20.38 g; Sól: 7.17 g;	Wartość energetyczna: 2559.31 kcal; Białko ogółem: 117.45 g; Tłuszcz: 87.41 g; Kw. tł. nasy.: 35.64 g; Węglowodany ogółem: 377.74 g; W tym cukry: 60.04 g; Błonnik pok.: 55.24 g; Sól: 7.37 g;

		W-wa- SOL Podstawowa	W-wa- SOL Łatwo strawna	W-wa- SOL Cukrzycowa
2026-07-03 piątek	Śniadanie	Kefir 2 % tł 200g 1 szt (MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Twarożek 100 g (MLE,) Dżem 25 g Sałata zielona 10 g Banan 150 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Kefir 2 % tł 200g 1 szt (MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Twarożek 100 g (MLE,) Dżem 25 g Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Kefir 2 % tł 200g 1 szt (MLE,) Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Twarożek 100 g (MLE,) Sałata zielona 10 g Jabłko 150 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,) Schab Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 30 g (SOJ,) Rzodkiew biała 60 g
	Obiad	Krupnik jęczmienny z ziemniakami* 400 ml (MLE, SEL, GLU JECZ,) Ziemniaki gotowane 180 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (RYB,) Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL,) Surówka z kapusty młodej z olejem 150 g Kompot owocowy z truskawkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (SEL, GLU JECZ,) Ziemniaki gotowane 180 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (RYB,) Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL,) Warzywa po grecku* 150 g (GLU PSZ, SEL,) Kompot owocowy z truskawkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (SEL, GLU JECZ,) Ziemniaki gotowane 180 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (RYB,) Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL,) Surówka z kapusty młodej z olejem 150 g Kompot owocowy z truskawkami* b/c 250 ml
	PD			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Pomidor 60 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,) Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ,) Ogórek świeży 130 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ,) 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ,) Ogórek świeży 130 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 2146.59 kcal; Białko ogółem: 93.93 g; Tłuszcz: 62.14 g; Kw. tł. nasy.: 26.29 g; Węglowodany ogółem: 331.91 g; W tym cukry: 91.55 g; Błonnik pok.: 28.82 g; Sól: 5.90 g;	Wartość energetyczna: 2162.44 kcal; Białko ogółem: 95.09 g; Tłuszcz: 65.43 g; Kw. tł. nasy.: 26.41 g; Węglowodany ogółem: 320.47 g; W tym cukry: 78.01 g; Błonnik pok.: 26.35 g; Sól: 5.83 g;	Wartość energetyczna: 2359.23 kcal; Białko ogółem: 111.96 g; Tłuszcz: 83.17 g; Kw. tł. nasy.: 38.48 g; Węglowodany ogółem: 346.38 g; W tym cukry: 50.37 g; Błonnik pok.: 48.81 g; Sól: 8.02 g;

		W-wa- SOL Podstawowa	W-wa- SOL Łatwo strawna	W-wa- SOL Cukrzycowa
2026-07-04 sobota	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Ser żółty 60 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 130 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ,</u>) Fasolka szparagowa z wody* 130 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ,</u>) Pomidor 130 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE,</u>) Papryka świeża 60 g
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ryż na sypko z kurkumą 180 g Surówka z marchwi z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z truskawkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ryż na sypko z kurkumą 180 g Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy z truskawkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c 150 g Ryż na sypko (brązowy) 180 g Kompot owocowy z truskawkami* b/c 250 ml
	PD			Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Jabłko 150 g Płatki owsiane 10 g (<u>GLU OW,</u>)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 60 g (<u>SOJ,</u>) Surówka z rzodkwi i czarnuszki 130 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 60 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor b/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>) 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: 2341.01 kcal; Białko ogółem: 104.63 g; Tłuszcz: 78.81 g; Kw. tł. nasy.: 38.02 g; Węglowodany ogółem: 331.29 g; W tym cukry: 69.05 g; Błonnik pok.: 30.76 g; Sól: 9.29 g;	Wartość energetyczna: 2167.25 kcal; Białko ogółem: 104.88 g; Tłuszcz: 50.89 g; Kw. tł. nasy.: 26.52 g; Węglowodany ogółem: 339.86 g; W tym cukry: 72.25 g; Błonnik pok.: 23.42 g; Sól: 8.76 g;	Wartość energetyczna: 2384.37 kcal; Białko ogółem: 108.54 g; Tłuszcz: 84.25 g; Kw. tł. nasy.: 37.88 g; Węglowodany ogółem: 344.36 g; W tym cukry: 56.21 g; Błonnik pok.: 51.77 g; Sól: 9.32 g;

		W-wa- SOL Podstawowa	W-wa- SOL Łatwo strawna	W-wa- SOL Cukrzycowa
2026-07-05 niedziela	Śniadanie	Kefir 2 % tł200g 1 szt (<u>MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ,</u> <u>GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ,</u> <u>GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Łopatka z bójnicka wieprzowa wędzona 60 g (<u>SOJ,</u> <u>może zawierać: GLUPSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u> <u>GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ,</u>) Sałata zielona 10 g Kalarepa 130 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE,</u>)	Kefir 2 % tł200g 1 szt (<u>MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ,</u> <u>GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Łopatka z bójnicka wieprzowa wędzona 60 g (<u>SOJ,</u> <u>może zawierać: GLUPSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u> <u>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</u> <u>ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Kefir 2 % tł200g 1 szt (<u>MLE,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (<u>GLU PSZ,</u> <u>GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Łopatka z bójnicka wieprzowa wędzona 60 g (<u>SOJ,</u> <u>może zawierać: GLUPSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u> <u>GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ,</u>) Sałata zielona 10 g Kalarepa 130 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE,</u>)
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ,</u> <u>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,</u> <u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Szarpana wieprzowina 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Mizeria 150 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy z truskawkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Szarpana wieprzowina 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z truskawkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Szarpana wieprzowina 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Mizeria 150 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy z truskawkami* b/c 250 ml
	PD			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ,</u> <u>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,</u> <u>GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ,</u> <u>GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) 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,</u> <u>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,</u> <u>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: 2181.76 kcal; Białko ogółem: 103.23 g; Tłuszcz: 63.51 g; Kw. tł. nasy.: 28.11 g; Węglowodany ogółem: 326.17 g; W tym cukry: 87.80 g; Błonnik pok.: 25.67 g; Sól: 7.54 g;	Wartość energetyczna: 2142.73 kcal; Białko ogółem: 98.45 g; Tłuszcz: 63.20 g; Kw. tł. nasy.: 25.98 g; Węglowodany ogółem: 315.87 g; W tym cukry: 74.46 g; Błonnik pok.: 24.38 g; Sól: 7.44 g;	Wartość energetyczna: 2484.88 kcal; Białko ogółem: 120.27 g; Tłuszcz: 84.74 g; Kw. tł. nasy.: 39.62 g; Węglowodany ogółem: 363.76 g; W tym cukry: 66.54 g; Błonnik pok.: 44.93 g; Sól: 9.89 g;

Oznaczenia alergenów:

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

Oznaczenia wskaźników odż.:

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