

08-06-2026 poniedziałek

	W-wa- ŻEL Podstawowa	W-wa- ŻEL Cukrzycowa (z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów)	W-wa- ŻEL Wegetariańska
Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb żytni razowy 60 g (<u>GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</u>) Ogórek świeży 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)	Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</u>) Ogórek świeży 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb żytni razowy 60 g (<u>GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</u>) Ogórek świeży 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)
II ŚN	Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU ŻYT,</u>) Schab gotowany 40 g Sałata zielona 10 g		Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU ŻYT,</u>) Pasztet sojowy z pomidorami 80 g (<u>SOJ, GOR,</u>) Sałata zielona 10 g
Obiad	Fasolowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Naleśniki z serem 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Mus z jabłek prażonych z cynamonem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 150 ml	Fasolowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Naleśniki z mąki razowej serem b/c 300 g (<u>JAJ, MLE, GLU ŻYT,</u>) Mus z jabłek () b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 150 ml	Fasolowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Naleśniki z serem 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Mus z jabłek prażonych z cynamonem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 150 ml
PD	Banan 150 g Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Płatki owsiane 25 g (<u>GLU OW,</u>) Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Banan 150 g Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)
Kolacja	Chleb żytni razowy 60 g (<u>GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynekowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ,</u>) Pasta z kalafiora z natką pietruszki 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml	Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynekowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ,</u>) Pasta z kalafiora z natką pietruszki 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb żytni razowy 60 g (<u>GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Ser topiony 80 g (<u>MLE,</u>) Pasta z kalafiora z natką pietruszki 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml
	Wartość energetyczna: 2959.36 kcal; Białko ogółem: 126.39 g; Tłuszcz: 87.18 g; Kw. tł. nasy.: 32.41 g; Węglowodany ogółem: 433.18 g; W tym cukry: 128.59 g; Błonnik pok.: 23.52 g; Sól: 9.16 g;	Wartość energetyczna: 2407.28 kcal; Białko ogółem: 100.34 g; Tłuszcz: 80.48 g; Kw. tł. nasy.: 22.91 g; Węglowodany ogółem: 333.07 g; W tym cukry: 19.42 g; Błonnik pok.: 24.58 g; Sól: 9.32 g;	Wartość energetyczna: 3279.22 kcal; Białko ogółem: 119.95 g; Tłuszcz: 122.37 g; Kw. tł. nasy.: 45.11 g; Węglowodany ogółem: 441.51 g; W tym cukry: 129.13 g; Błonnik pok.: 25.76 g; Sól: 10.28 g;

		W-wa- ŻEL Podstawowa	W-wa- ŻEL Cukrzycowa (z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów)	W-wa- ŻEL Wegetariańska
09-06-2026 wtorek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ,) Chleb żytni razowy 60 g (GLU ŻYT,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Hummus 80 g (SEZ,) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 200 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ,)	Chleb żytni razowy 120 g (GLU ŻYT,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Hummus 80 g (SEZ,) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ,) Chleb żytni razowy 60 g (GLU ŻYT,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Tofu 80 g (SOJ,) Pasta warzywna* 80 g (SEL,) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 200 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ,)
	II ŚN	Chleb żytni razowy 50 g (GLU ŻYT,) Ser żółty 50 g (MLE,) Sałata zielona 10 g		
	Obiad	Szczawiowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos meksykański z fasolą 80 g (GLU PSZ,) Ryż na sypko 180 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c 100 g Buraczki gotowane b/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 150 ml	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (GLU PSZ, SEL,) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos meksykański z fasolą 80 g (GLU PSZ,) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 150 ml	Szczawiowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Risotto wegetariańskie* 300 g (SEL,) Sos meksykański z fasolą 80 g (GLU PSZ,) Surówka z kapusty białej z olejem b/c 100 g Buraczki gotowane b/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 150 ml
	PD	Salatka owocowa (banan, kiwi, winogr, pomar, brzos, ananas) 200 g Migdały płatki 15 g (ORZ,)	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE,) Migdały płatki 15 g (ORZ,)	Salatka owocowa (banan, kiwi, winogr, pomar, brzos, ananas) 200 g Migdały płatki 15 g (ORZ,)
	Kolacja	Racuchy drożdżowe z jabłkami i cukrem pudrem 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE,) Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml	Chleb żytni razowy 120 g (GLU ŻYT,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Twarożek 80 g (MLE,) Rzodkiew biała plastry 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml	Racuchy drożdżowe z jabłkami i cukrem pudrem 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE,) Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml
		Wartość energetyczna: 3091.96 kcal; Białko ogółem: 119.09 g; Tłuszcz: 114.47 g; Kw. tł. nasy.: 34.96 g; Węglowodany ogółem: 407.70 g; W tym cukry: 99.27 g; Błonnik pok.: 25.00 g; Sól: 7.97 g;	Wartość energetyczna: 2385.45 kcal; Białko ogółem: 105.19 g; Tłuszcz: 98.36 g; Kw. tł. nasy.: 32.80 g; Węglowodany ogółem: 274.38 g; W tym cukry: 25.49 g; Błonnik pok.: 26.11 g; Sól: 9.46 g;	Wartość energetyczna: 2889.19 kcal; Białko ogółem: 94.17 g; Tłuszcz: 103.35 g; Kw. tł. nasy.: 31.54 g; Węglowodany ogółem: 412.49 g; W tym cukry: 104.22 g; Błonnik pok.: 31.10 g; Sól: 7.29 g;

		W-wa- ŻEL Podstawowa	W-wa- ŻEL Cukrzycowa (z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów)	W-wa- ŻEL Wegetariańska
10-06-2026 środa	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb żytni razowy 60 g (<u>GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR,</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE,</u>) Chleb żytni razowy 60 g (<u>GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pasta z fasoli konserwowej z koncentratem pomidorowym 80 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)
	II ŚN	Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU ŻYT,</u>) Pasta z twarogu i suszonych pomidorów 80 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 10 g		
	Obiad	Pieczarkowa z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, S02,</u>) Boeuf-Strogonow 200 g (<u>GLU PSZ, GOR, S02,</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c 100 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 150 ml	Pieczarkowa z makaronem pełnoziarnistym * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, S02,</u>) Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Kasza bulgur 180 g (<u>GLU PSZ,</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c 100 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 150 ml	Pieczarkowa z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, S02,</u>) Kotlety z ciecierzycy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c 100 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 150 ml
	PD	Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Jabłko 1 szt 1 szt	Wafle ryżowe 30 g Jabłko 1 szt 1 szt	Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Jabłko 1 szt 1 szt
	Kolacja	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb żytni razowy 60 g (<u>GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Paszтет rybno- warzywny (Morszczuk) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Ogórek świeży 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml	Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Paszтет rybno- warzywny (Morszczuk) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Ogórek świeży 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb żytni razowy 60 g (<u>GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Paszтет rybno- warzywny (Morszczuk) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Ogórek świeży 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml
	Wartość energetyczna: 2494.43 kcal; Białko ogółem: 115.00 g; Tłuszcz: 76.21 g; Kw. tł. nasy.: 30.11 g; Węglowodany ogółem: 341.18 g; W tym cukry: 57.02 g; Błonnik pok.: 21.09 g; Sól: 9.48 g;	Wartość energetyczna: 2242.74 kcal; Białko ogółem: 102.30 g; Tłuszcz: 68.23 g; Kw. tł. nasy.: 18.86 g; Węglowodany ogółem: 300.17 g; W tym cukry: 35.26 g; Błonnik pok.: 22.24 g; Sól: 9.64 g;	Wartość energetyczna: 2645.50 kcal; Białko ogółem: 104.14 g; Tłuszcz: 84.58 g; Kw. tł. nasy.: 28.11 g; Węglowodany ogółem: 374.53 g; W tym cukry: 56.55 g; Błonnik pok.: 33.06 g; Sól: 8.18 g;	

11-06-2026 czwartek

	W-wa- ŻEL Podstawowa	W-wa- ŻEL Cukrzycowa (z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów)	W-wa- ŻEL Wegetariańska
Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW,) Chleb żytni razowy 60 g (GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Serek a'la homogenizowany 80 g (MLE,) Pomidor 50 g Ogórek świeży 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 200 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)	Chleb żytni razowy 120 g (GLU ŻYT,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek a'la homogenizowany 80 g (MLE,) Pomidor 50 g Ogórek świeży 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW,) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ,) Chleb żytni razowy 60 g (GLU ŻYT,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Serek a'la homogenizowany 80 g (MLE,) Pomidor 50 g Ogórek świeży 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 200 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)
II ŚN	Chleb żytni razowy 50 g (GLU ŻYT,) Szyonkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałata zielona 10 g		Chleb żytni razowy 50 g (GLU ŻYT,) Hummus 80 g (SEZ,) Sałata zielona 10 g
Obiad	Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,) Schab pieczony w rękawie 100 g Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ,) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JĘCZ,) Sałatka szwedzka z olejem b/c 100 g (GOR,) Marchew z groszkiem* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 150 ml	Barszcz biały z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (GLU PSZ, SEL, GLU ŻYT,) Schab pieczony w rękawie 100 g Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ,) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JĘCZ,) Sałatka szwedzka z olejem b/c 100 g (GOR,) Marchew z groszkiem* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 150 ml	Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,) Fasolka po bretońsku wegetariańska 300 g (GLU PSZ,) Ziemniaki gotowane 180 g Sałatka szwedzka z olejem b/c 100 g (GOR,) Marchew z groszkiem* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 150 ml
PD	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt Ciastka kruche Iglaki 40 g (GLU PSZ, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE,)	Pieczynko chrupkie ekstrudowane-żytnie 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt Ciastka kruche Iglaki 40 g (GLU PSZ, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE,)
Kolacja	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ,) Chleb żytni razowy 60 g (GLU ŻYT,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ,) Sałatka jarzynowa z olejem* 200 g (SEL,) Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml	Chleb żytni razowy 120 g (GLU ŻYT,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ,) Sałatka jarzynowa z olejem* 200 g (SEL,) Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ,) Chleb żytni razowy 60 g (GLU ŻYT,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Paszтет z soczewicy * 80 g (GLU PSZ, JAJ,) Sałatka jarzynowa z olejem* 200 g (SEL,) Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml
	Wartość energetyczna: 2699.73 kcal; Białko ogółem: 116.77 g; Tłuszcz: 88.63 g; Kw. tł. nasy.: 33.94 g; Węglowodany ogółem: 371.56 g; W tym cukry: 67.75 g; Błonnik pok.: 25.13 g; Sól: 10.28 g;	Wartość energetyczna: 2240.74 kcal; Białko ogółem: 97.93 g; Tłuszcz: 70.20 g; Kw. tł. nasy.: 19.65 g; Węglowodany ogółem: 315.10 g; W tym cukry: 22.75 g; Błonnik pok.: 24.78 g; Sól: 13.41 g;	Wartość energetyczna: 3190.65 kcal; Białko ogółem: 102.73 g; Tłuszcz: 118.18 g; Kw. tł. nasy.: 34.76 g; Węglowodany ogółem: 445.83 g; W tym cukry: 72.65 g; Błonnik pok.: 39.85 g; Sól: 10.21 g;

12-06-2026 piątek

	W-wa- ŻEL Podstawowa	W-wa- ŻEL Cukrzycowa (z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów)	W-wa- ŻEL Wegetariańska
Sniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb żytni razowy 60 g (GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Twaróg półtłusty 80 g (MLE,) Miód (25g) 1 szt Ogórek świeży 90 g Szczypiorek 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 200 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,)	Chleb żytni razowy 120 g (GLU ŻYT,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Twaróg półtłusty 80 g (MLE,) Paprykarz warzywny 80 g (SEL,) Ogórek świeży 90 g Szczypiorek 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ,) Chleb żytni razowy 60 g (GLU ŻYT,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Twaróg półtłusty 80 g (MLE,) Miód (25g) 1 szt Ogórek świeży 90 g Szczypiorek 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 200 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,)
II ŚN	Chleb żytni razowy 50 g (GLU ŻYT,) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, parzona z wodą dodaną. 40 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR,) Słupki z marchewki 50 g		Chleb żytni razowy 50 g (GLU ŻYT,) Paszтет sojowy z pomidorami 80 g (SOJ, GOR,) Słupki z marchewki 50 g
Obiad	Szpinakowa z zacierką * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ryba pieczona (Miruna) z warzywami i koncentratem 150 g (RYB, SEL,) Ziemniaki gotowane 180 g Sałatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 150 ml	Szpinakowa z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL,) Ryba pieczona (Miruna) z warzywami i koncentratem 150 g (RYB, SEL,) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Sałatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 150 ml	Szpinakowa z zacierką * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ryba pieczona (Miruna) z warzywami i koncentratem 150 g (RYB, SEL,) Ziemniaki gotowane 180 g Sałatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 150 ml
PD	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE,) Migdały płatki 15 g (ORZ,)		
Kolacja	Chleb żytni razowy 60 g (GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ,) Ćwikła z jabłkiem b/c 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml	Chleb żytni razowy 120 g (GLU ŻYT,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ,) Ćwikła z jabłkiem b/c 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ,) Chleb żytni razowy 60 g (GLU ŻYT,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ,) Ćwikła z jabłkiem b/c 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml
	Wartość energetyczna: 2401.56 kcal; Białko ogółem: 122.67 g; Tłuszcz: 73.98 g; Kw. tł. nasy.: 32.05 g; Węglowodany ogółem: 321.55 g; W tym cukry: 68.13 g; Błonnik pok.: 21.10 g; Sól: 9.01 g;	Wartość energetyczna: 2167.16 kcal; Białko ogółem: 105.83 g; Tłuszcz: 71.40 g; Kw. tł. nasy.: 22.29 g; Węglowodany ogółem: 281.35 g; W tym cukry: 32.02 g; Błonnik pok.: 25.92 g; Sól: 9.46 g;	Wartość energetyczna: 2559.71 kcal; Białko ogółem: 120.26 g; Tłuszcz: 89.84 g; Kw. tł. nasy.: 32.24 g; Węglowodany ogółem: 328.88 g; W tym cukry: 67.91 g; Błonnik pok.: 23.34 g; Sól: 8.73 g;

		W-wa- ŻEL Podstawowa	W-wa- ŻEL Cukrzycowa (z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów)	W-wa- ŻEL Wegetariańska
13-06-2026 sobota	Śniadanie	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE,) Chleb żytni razowy 60 g (GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Schab pieczony 40 g Pasta z brokuła * 90 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 200 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE,) Chleb żytni razowy 120 g (GLU ŻYT,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab pieczony 40 g Pasta z brokuła * 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE,) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ,) Chleb żytni razowy 60 g (GLU ŻYT,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Ser żółty 50 g (MLE,) Pasta z brokuła * 90 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 200 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)
	II ŚN	Chleb żytni razowy 50 g (GLU ŻYT,) Twarożek z ziołami 80 g (MLE,) Sałata zielona 10 g		
	Obiad	Koperkowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL,) Pulpet wieprzowy 100 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE,) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 100 g Buraczki gotowane b/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 150 ml	Koperkowa z ryżem brązowym* 400 ml (MLE, SEL,) Pulpet wieprzowy 100 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE,) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JĘCZ,) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 100 g Buraczki gotowane b/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 150 ml	Koperkowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL,) Gulasz sojowy z warzywami * 200 g (SOJ, SEL,) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 100 g Buraczki gotowane b/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 150 ml
	PD	Jabłko 1 szt 1 szt Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE,)		Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE,) Jabłko 1 szt 1 szt
	Kolacja	Chleb żytni razowy 60 g (GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Paszтет z soczewicy * 80 g (JAJ,) Sałatka wiosenna 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml	Chleb żytni razowy 120 g (GLU ŻYT,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Paszтет z soczewicy * 80 g (JAJ,) Sałatka wiosenna 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ,) Chleb żytni razowy 60 g (GLU ŻYT,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Paszтет z soczewicy * 80 g (JAJ,) Sałatka wiosenna 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml
	Wartość energetyczna: 2538.41 kcal; Białko ogółem: 121.06 g; Tłuszcz: 86.61 g; Kw. tł. nasy.: 28.40 g; Węglowodany ogółem: 331.87 g; W tym cukry: 46.97 g; Błonnik pok.: 25.20 g; Sól: 8.06 g;	Wartość energetyczna: 2440.37 kcal; Białko ogółem: 113.13 g; Tłuszcz: 85.68 g; Kw. tł. nasy.: 21.45 g; Węglowodany ogółem: 312.60 g; W tym cukry: 40.14 g; Błonnik pok.: 25.68 g; Sól: 8.99 g;	Wartość energetyczna: 2593.89 kcal; Białko ogółem: 124.27 g; Tłuszcz: 84.79 g; Kw. tł. nasy.: 33.19 g; Węglowodany ogółem: 342.85 g; W tym cukry: 47.38 g; Błonnik pok.: 35.25 g; Sól: 8.62 g;	

14-06-2026 niedziela

	W-wa- ŻEL Podstawowa	W-wa- ŻEL Cukrzycowa (z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów)	W-wa- ŻEL Wegetariańska
Śniadanie	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Chleb żytni razowy 60 g (<u>GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Ogórek świeży 100 g Kakao z mlekiem b/c 200 ml (<u>MLE,</u>)	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Ogórek świeży 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Chleb żytni razowy 60 g (<u>GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Hummus 80 g (<u>SEZ,</u>) Ogórek świeży 100 g Kakao z mlekiem b/c 200 ml (<u>MLE,</u>)
II ŚN	Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU ŻYT,</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>) Słupki z marchewki 50 g	Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU ŻYT,</u>) Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE,</u>) Słupki z marchewki 50 g	Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU ŻYT,</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>) Słupki z marchewki 50 g
Obiad	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Udko pieczone 1 szt. 210 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Buraczki gotowane b/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 150 ml	Rosół z makaronem pełnoziarnistym * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Udko gotowane 1szt. 210 g Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Kasza bulgur 180 g (<u>GLU PSZ,</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Buraczki gotowane b/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 150 ml	Jarzynowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kotlety sojowe panierowane 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE,</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Buraczki gotowane b/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 150 ml
PD	Szarlotka 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt Chrupki kukurydziane 30 g	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt Szarlotka 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)
Kolacja	Chleb żytni razowy 60 g (<u>GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ,</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml	Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ,</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml	Chleb żytni razowy 60 g (<u>GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Pasta z fasoli 80 g Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml
	Wartość energetyczna: 2676.77 kcal; Białko ogółem: 137.16 g; Tłuszcz: 110.08 g; Kw. tł. nasy.: 47.38 g; Węglowodany ogółem: 294.82 g; W tym cukry: 36.45 g; Błonnik pok.: 16.49 g; Sól: 11.88 g;	Wartość energetyczna: 2436.91 kcal; Białko ogółem: 133.85 g; Tłuszcz: 86.51 g; Kw. tł. nasy.: 29.11 g; Węglowodany ogółem: 279.59 g; W tym cukry: 30.57 g; Błonnik pok.: 19.78 g; Sól: 11.92 g;	Wartość energetyczna: 2749.32 kcal; Białko ogółem: 102.16 g; Tłuszcz: 103.53 g; Kw. tł. nasy.: 36.43 g; Węglowodany ogółem: 368.87 g; W tym cukry: 39.18 g; Błonnik pok.: 34.53 g; Sól: 11.30 g;

15-06-2026 poniedziałek

	W-wa- ŻEL Podstawowa	W-wa- ŻEL Cukrzycowa (z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów)	W-wa- ŻEL Wegetariańska
Śniadanie	<p>Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb żytni razowy 60 g (<u>GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Suflet mięsno-jarzykowy. 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u>) Pomidor 50 g Rzodkiewka 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)</p>	<p>Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Suflet mięsno-jarzykowy. 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u>) Pomidor 50 g Rzodkiewka 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml</p>	<p>Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Chleb żytni razowy 60 g (<u>GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Tofu 80 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 50 g Rzodkiewka 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)</p>
II ŚN	<p>Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU ŻYT,</u>) Pasta z fasoli konserwowej z koncentratem pomidorowym 80 g Sałata zielona 10 g</p>		
Obiad	<p>Kapuśniak z kapusty białej* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR,</u>) Ryż na sypko 180 g Sos jogurtowo-porzeczkowy* 100 g (<u>MLE,</u>) Mus z jabłek prażonych z cynamonem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 150 ml</p>	<p>Wielowarzywna z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Pulpet mięsno-warzywny* (wieprzowy) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u>) Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Surówka żydowska z olejem b/c () 100 g Marchew z groszkiem* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 150 ml</p>	<p>Wielowarzywna z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 180 g Sos jogurtowo-porzeczkowy* 100 g (<u>MLE,</u>) Mus z jabłek prażonych z cynamonem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 150 ml</p>
PD	<p>Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Arbuz 150 g</p>	<p>Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Płatki owsiane 25 g (<u>GLU OW,</u>)</p>	<p>Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Arbuz 150 g</p>
Kolacja	<p>Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb żytni razowy 60 g (<u>GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ,</u>) Papryka świeża 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml</p>	<p>Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ,</u>) Papryka świeża 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb żytni razowy 60 g (<u>GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Sałatka z kalafiora , oliwy i koperku 200 g Papryka świeża 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml</p>
	<p>Wartość energetyczna: 2450.06 kcal; Białko ogółem: 90.18 g; Tłuszcz: 67.70 g; Kw. tł. nasy.: 30.76 g; Węglowodany ogółem: 388.58 g; W tym cukry: 106.08 g; Błonnik pok.: 28.08 g; Sól: 8.48 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2100.88 kcal; Białko ogółem: 84.54 g; Tłuszcz: 64.73 g; Kw. tł. nasy.: 21.18 g; Węglowodany ogółem: 303.40 g; W tym cukry: 23.59 g; Błonnik pok.: 31.90 g; Sól: 9.92 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2482.68 kcal; Białko ogółem: 88.26 g; Tłuszcz: 71.37 g; Kw. tł. nasy.: 29.80 g; Węglowodany ogółem: 391.34 g; W tym cukry: 105.84 g; Błonnik pok.: 30.24 g; Sól: 6.83 g;</p>

16-06-2026 wtorek

	W-wa- ŻEL Podstawowa	W-wa- ŻEL Cukrzycowa (z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów)	W-wa- ŻEL Wegetariańska
Śniadanie	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb żytni razowy 60 g (<u>GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Ser topiony 50 g (<u>MLE,</u>) Pasta z kalafiora z natką pietruszki 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)	Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pasta z kalafiora z natką pietruszki 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb żytni razowy 60 g (<u>GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Ser topiony 50 g (<u>MLE,</u>) Pasta z kalafiora z natką pietruszki 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)
II ŚN	Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU ŻYT,</u>) Paszтет sojowy z pomidorami 80 g (<u>SOJ, GOR,</u>) Sałata zielona 10 g		
Obiad	Grochowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Kasza gryczana 180 g Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 100 g (<u>MLE,</u>) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 150 ml	Solferino (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Kasza gryczana 180 g Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 100 g (<u>MLE,</u>) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 150 ml	Grochowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kaszotto wegetariańskie z tofu * 300 g (<u>SOJ, SEL, GLU JECZ,</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 100 g (<u>MLE,</u>) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 150 ml
PD	Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Płatki owsiane 25 g (<u>GLU OW,</u>)	Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)
Kolacja	Chleb żytni razowy 60 g (<u>GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Paszтет rybny z warzywami (morszczuk) () 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Ogórek świeży 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml	Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Paszтет rybny z warzywami (morszczuk) () 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Ogórek świeży 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb żytni razowy 60 g (<u>GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Paszтет rybny z warzywami (morszczuk) () 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Ogórek świeży 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml
	Wartość energetyczna: 3193.49 kcal; Białko ogółem: 145.88 g; Tłuszcz: 109.78 g; Kw. tł. nasy.: 41.97 g; Węglowodany ogółem: 418.39 g; W tym cukry: 56.30 g; Błonnik pok.: 31.74 g; Sól: 10.57 g;	Wartość energetyczna: 2488.11 kcal; Białko ogółem: 116.52 g; Tłuszcz: 85.67 g; Kw. tł. nasy.: 20.64 g; Węglowodany ogółem: 323.01 g; W tym cukry: 20.22 g; Błonnik pok.: 25.55 g; Sól: 11.03 g;	Wartość energetyczna: 3035.37 kcal; Białko ogółem: 124.22 g; Tłuszcz: 108.19 g; Kw. tł. nasy.: 39.00 g; Węglowodany ogółem: 407.35 g; W tym cukry: 58.76 g; Błonnik pok.: 39.06 g; Sól: 10.22 g;

17-06-2026 środa

	W-wa- ŻEL Podstawowa	W-wa- ŻEL Cukrzycowa (z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów)	W-wa- ŻEL Wegetariańska
Śniadanie	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE,) Chleb żytni razowy 60 g (GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,) Papryka świeża 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE,) Chleb żytni razowy 120 g (GLU ŻYT,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,) Papryka świeża 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE,) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ,) Chleb żytni razowy 60 g (GLU ŻYT,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Ser żółty 50 g (MLE,) Papryka świeża 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml
II ŚN	Chleb żytni razowy 50 g (GLU ŻYT,) Pasta z groszku zielonego b/ml 80 g Sałata zielona 10 g		
Obiad	Ziemniaczana * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos bazyliowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL,) Ziemniaki gotowane 180 g Sałata zielona z kefirem 100 g (MLE,) Dyńia duszona z marchewką * 100 g (GLU PSZ,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 150 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL,) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos bazyliowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL,) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JECZ,) Sałata zielona z kefirem 100 g (MLE,) Dyńia duszona z marchewką * 100 g (GLU PSZ,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 150 ml	Ziemniaczana * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Kopytka ziemniaczane * 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Sos pieczarkowy 80 ml (GLU PSZ, MLE,) Sałata zielona z kefirem 100 g (MLE,) Dyńia duszona z marchewką * 100 g (GLU PSZ,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 150 ml
PD	Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt	Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt
Kolacja	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ,) Chleb żytni razowy 60 g (GLU ŻYT,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g (MLE,) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml	Chleb żytni razowy 120 g (GLU ŻYT,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g (MLE,) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ,) Chleb żytni razowy 60 g (GLU ŻYT,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g (MLE,) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml
	Wartość energetyczna: 2137.91 kcal; Białko ogółem: 91.14 g; Tłuszcz: 60.23 g; Kw. tł. nasy.: 24.12 g; Węglowodany ogółem: 320.61 g; W tym cukry: 42.79 g; Błonnik pok.: 26.03 g; Sól: 8.13 g;	Wartość energetyczna: 2072.51 kcal; Białko ogółem: 88.35 g; Tłuszcz: 61.39 g; Kw. tł. nasy.: 18.49 g; Węglowodany ogółem: 299.86 g; W tym cukry: 41.18 g; Błonnik pok.: 24.61 g; Sól: 11.18 g;	Wartość energetyczna: 2574.74 kcal; Białko ogółem: 80.06 g; Tłuszcz: 81.61 g; Kw. tł. nasy.: 35.41 g; Węglowodany ogółem: 389.17 g; W tym cukry: 42.03 g; Błonnik pok.: 23.19 g; Sól: 7.35 g;

		W-wa- ŻEL Podstawowa	W-wa- ŻEL Cukrzycowa (z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów)	W-wa- ŻEL Wegetariańska
18-06-2026 czwartek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb żytni razowy 60 g (<u>GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ,</u>) Ogórek świeży 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)	Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ,</u>) Ogórek świeży 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb żytni razowy 60 g (<u>GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Serek Fromage 80 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Ogórek świeży 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)
	II ŚN	Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU ŻYT,</u>) Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 10 g		Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU ŻYT,</u>) Paszтет sojowy z pomidorami 80 g (<u>SOJ, GOR,</u>) Sałata zielona 10 g
	Obiad	Barszcz czerwony z botwinką i ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Pulpet wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos pieczarkowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Makaron kokardka 180 g (<u>GLU PSZ,</u>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 100 g (<u>SEL,</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 150 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Pulpet wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos pieczarkowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Makaron pełnoziarnisty 180 g (<u>GLU PSZ,</u>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 100 g (<u>SEL,</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 150 ml	Barszcz czerwony z botwinką i ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron z warzywami i serem żółtym* 300 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 100 g (<u>SEL,</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 150 ml
	PD	Salatka owocowa (banan,kiwi,winogr,pomar,brzos,ananas) 200 g Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>)	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Płatki owsiane 25 g (<u>GLU OW,</u>)	Salatka owocowa (banan,kiwi,winogr,pomar,brzos,ananas) 200 g Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>)
	Kolacja	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb żytni razowy 60 g (<u>GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Paszтет z ciecierzycy* 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml	Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Paszтет z ciecierzycy* 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb żytni razowy 60 g (<u>GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Paszтет z ciecierzycy* 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml
		Wartość energetyczna: 2850.42 kcal; Białko ogółem: 117.92 g; Tłuszcz: 87.94 g; Kw. tł. nasy.: 30.84 g; Węglowodany ogółem: 411.94 g; W tym cukry: 71.61 g; Błonnik pok.: 29.90 g; Sól: 8.40 g;	Wartość energetyczna: 2330.35 kcal; Białko ogółem: 101.09 g; Tłuszcz: 80.01 g; Kw. tł. nasy.: 20.52 g; Węglowodany ogółem: 311.98 g; W tym cukry: 26.46 g; Błonnik pok.: 26.45 g; Sól: 9.03 g;	Wartość energetyczna: 3044.37 kcal; Białko ogółem: 87.32 g; Tłuszcz: 120.38 g; Kw. tł. nasy.: 48.82 g; Węglowodany ogółem: 417.60 g; W tym cukry: 73.12 g; Błonnik pok.: 33.52 g; Sól: 8.64 g;

19-06-2026 piątek

	W-wa- ŻEL Podstawowa	W-wa- ŻEL Cukrzycowa (z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów)	W-wa- ŻEL Wegetariańska
Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ,) Chleb żytni razowy 60 g (GLU ŻYT,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Serek a'la homogenizowany 80 g (MLE,) Arbuz 150 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 200 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,)	Chleb żytni razowy 120 g (GLU ŻYT,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek a'la homogenizowany 80 g (MLE,) Papryka świeża 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb żytni razowy 60 g (GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Serek a'la homogenizowany 80 g (MLE,) Arbuz 150 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 200 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,)
II ŚN	Chleb żytni razowy 50 g (GLU ŻYT,) Łopatka zbjónicka wieprzowa wędzona 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ,) Sałata zielona 10 g		Chleb żytni razowy 50 g (GLU ŻYT,) Pasta z soczewicy czerwonej 80 g Sałata zielona 10 g
Obiad	Kalafiorowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL,) Ryba pieczona (Miruna) z warzywami i koncentratem 150 g (RYB, SEL,) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty młodej z olejem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 150 ml	Kalafiorowa z ryżem brązowym (bez mleka)* 400 ml (SEL,) Ryba pieczona (Miruna) z warzywami i koncentratem 150 g (RYB, SEL,) Kasza gryczana 180 g Surówka z kapusty młodej z olejem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 150 ml	Kalafiorowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL,) Ryba pieczona (Miruna) z warzywami i koncentratem 150 g (RYB, SEL,) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty młodej z olejem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 150 ml
PD	Jabłko 1 szt 1 szt Ciastka owsiane z sezamem 40 g (GLU PSZ, SEZ, GLU OW,)	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE,) Migdały płatkı 15 g (ORZ,)	Jabłko 1 szt 1 szt Ciastka owsiane z sezamem 40 g (GLU PSZ, SEZ, GLU OW,)
Kolacja	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ,) Chleb żytni razowy 60 g (GLU ŻYT,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Ćwikła z jabłkiem b/c 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml	Chleb żytni razowy 120 g (GLU ŻYT,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Ćwikła z jabłkiem b/c 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml	Chleb żytni razowy 60 g (GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Hummus 80 g (SEZ,) Ćwikła z jabłkiem b/c 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml
	Wartość energetyczna: 2465.92 kcal; Białko ogółem: 111.33 g; Tłuszcz: 68.96 g; Kw. tł. nasy.: 31.18 g; Węglowodany ogółem: 358.01 g; W tym cukry: 96.99 g; Błonnik pok.: 22.08 g; Sól: 9.37 g;	Wartość energetyczna: 1998.84 kcal; Białko ogółem: 104.82 g; Tłuszcz: 66.55 g; Kw. tł. nasy.: 20.21 g; Węglowodany ogółem: 251.46 g; W tym cukry: 30.47 g; Błonnik pok.: 21.32 g; Sól: 10.06 g;	Wartość energetyczna: 2836.89 kcal; Białko ogółem: 115.41 g; Tłuszcz: 93.88 g; Kw. tł. nasy.: 33.19 g; Węglowodany ogółem: 389.83 g; W tym cukry: 98.06 g; Błonnik pok.: 25.99 g; Sól: 8.71 g;

	W-wa- ŻEL Podstawowa	W-wa- ŻEL Cukrzycowa (z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów)	W-wa- ŻEL Wegetariańska	
20-06-2026 sobota	Śniadanie	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb żytni razowy 60 g (<u>GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>) Papryka świeża 90 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ,</u>)	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 40 g (<u>SOJ,</u>) Papryka świeża 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Chleb żytni razowy 60 g (<u>GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>) Papryka świeża 90 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ,</u>)
	II ŚN	Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU ŻYT,</u>) Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 10 g		
	Obiad	Selerowa z ziemniakami * 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Roladka drobiowa mielona ze szpinakiem 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Kasza bulgur 180 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Marchew z groszkiem* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 150 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL,</u>) Roladka drobiowa mielona ze szpinakiem 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Kasza bulgur 180 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Marchew z groszkiem* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 150 ml	Selerowa z ziemniakami * 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Gulasz z soczewicy i papryki () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kasza bulgur 180 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Marchew z groszkiem* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 150 ml
	PD	Jabłko 1 szt 1 szt Sałatka z brokułem, ciecierzycą, pestkami słonecznika i koperkiem 200 g		
	Kolacja	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb żytni razowy 60 g (<u>GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml	Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka szkolna- wp. parzona 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml	Chleb żytni razowy 60 g (<u>GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Serek a'la homogenizowany 80 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml
		Wartość energetyczna: 2721.51 kcal; Białko ogółem: 111.10 g; Tłuszcz: 106.97 g; Kw. tł. nasy.: 38.58 g; Węglowodany ogółem: 340.00 g; W tym cukry: 50.91 g; Błonnik pok.: 27.79 g; Sól: 8.78 g;	Wartość energetyczna: 2417.25 kcal; Białko ogółem: 95.77 g; Tłuszcz: 90.38 g; Kw. tł. nasy.: 22.39 g; Węglowodany ogółem: 310.76 g; W tym cukry: 43.91 g; Błonnik pok.: 25.63 g; Sól: 9.90 g;	Wartość energetyczna: 2790.37 kcal; Białko ogółem: 113.72 g; Tłuszcz: 101.55 g; Kw. tł. nasy.: 38.53 g; Węglowodany ogółem: 369.90 g; W tym cukry: 58.98 g; Błonnik pok.: 34.81 g; Sól: 7.21 g;

21-06-2026 niedziela

	W-wa- ŻEL Podstawowa	W-wa- ŻEL Cukrzycowa (z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów) ¹	W-wa- ŻEL Wegetariańska
Śniadanie	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Chleb żytni razowy 60 g (<u>GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u> <u>MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR,</u>) Pasta z cukinii i marchewki 90 g Sałata zielona 10 g Kakao z mlekiem b/c 200 ml (<u>MLE,</u>)	Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u> <u>MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR,</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE,</u>) Pasta z cukinii i marchewki 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Chleb żytni razowy 60 g (<u>GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Paszтет z soczewicy * 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Pasta z cukinii i marchewki 90 g Sałata zielona 10 g Kakao z mlekiem b/c 200 ml (<u>MLE,</u>)
II ŚN	Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU ŻYT,</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 10 g	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Płatki owsiane 15 g (<u>GLU OW,</u>) Słonecznik łuskany 10 g	Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU ŻYT,</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 10 g
Obiad	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ,</u> <u>MLE, SEL,</u>) Schab pieczony w rękawie 100 g Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Mizeria 100 g (<u>MLE,</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 150 ml	Pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Schab pieczony w rękawie 100 g Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Mizeria 100 g (<u>MLE,</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 150 ml	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ,</u> <u>MLE, SEL,</u>) Zapiekanka z ziemniaków i warzyw z tofu* 300 g (<u>SOJ, SEL,</u>) Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Mizeria 100 g (<u>MLE,</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 150 ml
PD	Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt Sernik 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE,</u>)	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Sernik 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE,</u>) Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt
Kolacja	Chleb żytni razowy 60 g (<u>GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml	Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml	Chleb żytni razowy 60 g (<u>GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Hummus 80 g (<u>SEZ,</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml
	Wartość energetyczna: 2236.53 kcal; Białko ogółem: 116.66 g; Tłuszcz: 63.09 g; Kw. tł. nasy.: 31.59 g; Węglowodany ogółem: 305.34 g; W tym cukry: 29.77 g; Błonnik pok.: 13.02 g; Sól: 9.50 g;	Wartość energetyczna: 2079.49 kcal; Białko ogółem: 106.34 g; Tłuszcz: 63.51 g; Kw. tł. nasy.: 22.99 g; Węglowodany ogółem: 269.62 g; W tym cukry: 27.45 g; Błonnik pok.: 17.42 g; Sól: 11.01 g;	Wartość energetyczna: 2561.35 kcal; Białko ogółem: 94.30 g; Tłuszcz: 95.52 g; Kw. tł. nasy.: 31.85 g; Węglowodany ogółem: 336.88 g; W tym cukry: 34.73 g; Błonnik pok.: 20.23 g; Sól: 8.17 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,