

| | W-wa- GRO 1 Podstawowa | W-wa- GRO 2 Łatwostrawna | W-wa- GRO 3 Łatwostrawna z ogr.tłuszczu | W-wa- GRO 4 Łatwostrawna z ogr.subst.pobudz.wydz.soku żołądkowego | W-wa- GRO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów | W-wa- GRO 6/ML Z ogr.łatwo.przys.węglowodanów bezmleczna | W-wa- GRO 6/3 Z ogr.łatwo przys. węgl i z ogr.tłuszczów | W-wa- GRO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów - specjalna |
|--------------------------|---|--|---|---|--|---|--|---|
| Sniadanie | Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Cukier 15 g | Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Cukier 15 g | Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 110 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Cukier 15 g | Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 110 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Cukier 15 g | Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) | Ziemniaczana *(bez mleka) 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g (<u>GLU PSZ.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) | Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chleb żytni pełnoziarnisty 100 g (<u>GLU ŻYT, GLU OW.</u>) Margaryna roślinna Flora ProActiv 35%tł. 15 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) |
| II SN | | | | Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Hummus z ciecierzycy 50 g Ogórek kiszony 50 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 30 g Pomidor 50 g | Chleb żytni pełnoziarnisty 50 g (<u>GLU ŻYT, GLU OW.</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 30 g Pomidor 50 g | |
| Obiad | Brokułowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Surówka z seleria i jabłka z olejem b/c 100 g (<u>SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem* 100 g Kompot owocowy z jabłkami b/c 300 ml | Brokułowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Marchew gotowana z olejem* 100 g Sznypak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami b/c 300 ml | Brokułowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Surówka z seleria i jabłka z olejem b/c 100 g (<u>SEL.</u>) Sznypak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami b/c 300 ml | Brokułowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Surówka z seleria i jabłka z olejem b/c 100 g (<u>SEL.</u>) Sznypak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami b/c 300 ml | Brokułowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Surówka z seleria i jabłka z olejem b/c 100 g (<u>SEL.</u>) Sznypak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami b/c 300 ml | Brokułowa z ryżem (bez mleka) * 400 ml (<u>SEL.</u>) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Surówka z seleria i jabłka z olejem b/c 100 g (<u>SEL.</u>) Sznypak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami b/c 300 ml | Brokułowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Surówka z seleria i jabłka z olejem b/c 100 g (<u>SEL.</u>) Sznypak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami b/c 300 ml | |
| 2026-02-02, poniedziałek | | | | | | | | |
| PD | | | | Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonec nieladajnel, 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) | | | | |
| Kolacja | Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 100 g (<u>RYB, SEL.</u>) Papryka świeża 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 100 g (<u>RYB, SEL.</u>) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 100 g (<u>RYB, SEL.</u>) Buraaczki gotowane 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 100 g (<u>RYB, SEL.</u>) Buraaczki gotowane 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 100 g (<u>RYB, SEL.</u>) Papryka świeża 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 100 g (<u>RYB, SEL.</u>) Papryka świeża 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) | Chleb żytni pełnoziarnisty 100 g (<u>GLU ŻYT, GLU OW.</u>) Margaryna roślinna Flora ProActiv 35%tł. 10 g Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 100 g (<u>RYB, SEL.</u>) Papryka świeża 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) | |
| PN | | Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt | | | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Płat szynkowy - produkt wiewprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</u>) Rzodkiew biała 50 g | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Płat szynkowy - produkt wiewprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</u>) Rzodkiew biała 50 g | Chleb żytni pełnoziarnisty 50 g (<u>GLU ŻYT, GLU OW.</u>) Margaryna roślinna Flora ProActiv 35%tł. 5 g Płat szynkowy - produkt wiewprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</u>) Rzodkiew biała 50 g | |
| | Wartość energetyczna: 2328.53 kcal; Białko ogółem: 78.26 g; Tłuszcz: 90.28 g; Kw. tł. nasy.: 31.48 g; Węglowodany ogółem: 320.77 g; W tym cukry: 87.85 g; Błonnik pok.: 38.96 g; Sól: 9.91 g; | Wartość energetyczna: 2219.15 kcal; Białko ogółem: 85.47 g; Tłuszcz: 72.39 g; Kw. tł. nasy.: 27.18 g; Węglowodany ogółem: 321.21 g; W tym cukry: 83.71 g; Błonnik pok.: 29.03 g; Sól: 8.37 g; | Wartość energetyczna: 2223.31 kcal; Białko ogółem: 86.99 g; Tłuszcz: 71.77 g; Kw. tł. nasy.: 17.66 g; Węglowodany ogółem: 321.94 g; W tym cukry: 84.29 g; Błonnik pok.: 28.18 g; Sól: 8.08 g; | Wartość energetyczna: 2545.79 kcal; Białko ogółem: 104.50 g; Tłuszcz: 80.57 g; Kw. tł. nasy.: 30.33 g; Węglowodany ogółem: 365.84 g; W tym cukry: 95.89 g; Błonnik pok.: 29.98 g; Sól: 9.44 g; | Wartość energetyczna: 2391.61 kcal; Białko ogółem: 92.63 g; Tłuszcz: 98.11 g; Kw. tł. nasy.: 21.20 g; Węglowodany ogółem: 306.45 g; W tym cukry: 43.70 g; Błonnik pok.: 48.87 g; Sól: 11.39 g; | Wartość energetyczna: 2171.78 kcal; Białko ogółem: 81.13 g; Tłuszcz: 94.41 g; Kw. tł. nasy.: 18.81 g; Węglowodany ogółem: 297.78 g; W tym cukry: 30.68 g; Błonnik pok.: 49.99 g; Sól: 10.99 g; | Wartość energetyczna: 2285.05 kcal; Białko ogółem: 98.15 g; Tłuszcz: 76.22 g; Kw. tł. nasy.: 16.90 g; Węglowodany ogółem: 315.85 g; W tym cukry: 43.21 g; Błonnik pok.: 30.15 g; Sól: 10.37 g; | Wartość energetyczna: 2200.58 kcal; Białko ogółem: 109.34 g; Tłuszcz: 61.81 g; Kw. tł. nasy.: 11.66 g; Węglowodany ogółem: 292.68 g; W tym cukry: 57.98 g; Błonnik pok.: 56.55 g; Sól: 11.07 g; |

| | W-wa- GRO 1 Podstawowa | W-wa- GRO 2 Łatwostrawna | W-wa- GRO 3 Łatwostrawna z ogr.tłuszczu | W-wa- GRO 4 Łatwostrawna z ogr.subst.pobudz.wydz.soku żołądkowego | W-wa- GRO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów | W-wa- GRO 6/ML Z ogr.łatwo.przys.węglowodanów bezmleczna | W-wa- GRO 6/3 Z ogr.łatwo przys. węgl i z ogr.tłuszczów | W-wa- GRO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów - specjalna | |
|-------------------|------------------------|---|---|---|---|--|--|--|--|
| 2026-02-03 wtorek | Śniadanie | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Jabłko 150 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g (MLE.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Jabłko pieczone 150 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g (MLE.) Schab Benedyktynski wieprzowy, parzony z dodaną wodą 50 g (SOJ.) Jabłko pieczone 150 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g (MLE.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Schab Benedyktynski wieprzowy, parzony z dodaną wodą 50 g (SOJ.) Jabłko pieczone 150 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g | Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Ogórek kiszony 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Ziemniaczana *(bez mleka) 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Ogórek kiszony 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Chleb żytni pełnoziarnisty 100 g (GLU ŻYT, GLU OW.) Margaryna roślinna Flora ProActiv 35%tł. 10 g Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Ogórek kiszony 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Chleb żytni pełnoziarnisty 100 g (GLU ŻYT, GLU OW.) Margaryna roślinna Flora ProActiv 35%tł. 10 g Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Ogórek kiszony 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml |
| | | II ŚN | | | Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Filet z kurczaka gotowany 30 g | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Filet z kurczaka gotowany 30 g Papryka świeża 50 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Filet z kurczaka gotowany 30 g Pomidor 50 g | Chleb żytni pełnoziarnisty 50 g (GLU ŻYT, GLU OW.) Margaryna roślinna Flora ProActiv 35%tł. 5 g Filet z kurczaka gotowany 30 g Papryka świeża 50 g | |
| | Obiad | Solferino* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ.) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ.) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompotowocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Solferino* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Dymna z wody 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL.) Kompotowocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Solferino* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Dymna z wody 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL.) Kompotowocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Pieczarkowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, S02.) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ.) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompotowocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Solferino (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ.) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompotowocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Solferino* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ.) Dymna z wody 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL.) Kompotowocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Pieczarkowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, S02.) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ.) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Woda z cytryną 300 ml | |
| | PD | | | Koktajl bananowy 200 ml (MLE.) | | | | Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE.) Płatki owsiane 10 g (GLU OW.) Jabłko 150 g | |
| | Kolacja | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Galaretki drobiowa z udźcem z kurczaka* 200 g (SEL.) Pomidor 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g (MLE.) Galaretki drobiowa z udźcem z kurczaka* 200 g (SEL.) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g (MLE.) Galaretki drobiowa z udźcem z kurczaka* 200 g (SEL.) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g (MLE.) Galaretki drobiowa z udźcem z kurczaka* 200 g (SEL.) Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g (MLE.) Galaretki drobiowa z udźcem z kurczaka* 200 g (SEL.) Pomidor 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g (MLE.) Galaretki drobiowa z udźcem z kurczaka* 200 g (SEL.) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb żytni pełnoziarnisty 50 g (GLU ŻYT, GLU OW.) Margaryna roślinna Flora ProActiv 35%tł. 10 g Galaretki drobiowa z udźcem z kurczaka* 200 g (SEL.) Pomidor 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | |
| | PN | | Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE.) | Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE.) Jabłko 150 g Wafle ryżowe 30 g | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynkowa z indyka-produkt białkowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 30 g Pomidor 50 g | Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE.) Płatki owsiane 10 g (GLU OW.) Jabłko pieczone 150 g | Chleb żytni pełnoziarnisty 50 g (GLU ŻYT, GLU OW.) Margaryna roślinna Flora ProActiv 35%tł. 5 g Szynkowa z indyka-produkt białkowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 30 g Pomidor 50 g | | |
| | | Wartość energetyczna: 2178.12 kcal; Białko ogółem: 108.81 g; Tłuszcz: 63.50 g; Kw. tł. nasy.: 25.96 g; Węglowodany ogółem: 303.68 g; W tym cukry: 59.59 g; Błonnik pok.: 34.81 g; Sól: 6.69 g; | Wartość energetyczna: 2260.97 kcal; Białko ogółem: 111.78 g; Tłuszcz: 63.19 g; Kw. tł. nasy.: 25.88 g; Węglowodany ogółem: 323.10 g; W tym cukry: 60.22 g; Błonnik pok.: 24.80 g; Sól: 6.44 g; | Wartość energetyczna: 2182.90 kcal; Białko ogółem: 108.47 g; Tłuszcz: 58.36 g; Kw. tł. nasy.: 14.94 g; Węglowodany ogółem: 318.27 g; W tym cukry: 65.50 g; Błonnik pok.: 24.72 g; Sól: 7.51 g; | Wartość energetyczna: 2635.23 kcal; Białko ogółem: 128.87 g; Tłuszcz: 72.94 g; Kw. tł. nasy.: 29.78 g; Węglowodany ogółem: 376.47 g; W tym cukry: 86.40 g; Błonnik pok.: 27.52 g; Sól: 8.91 g; | Wartość energetyczna: 2253.38 kcal; Białko ogółem: 122.58 g; Tłuszcz: 67.04 g; Kw. tł. nasy.: 16.83 g; Węglowodany ogółem: 304.12 g; W tym cukry: 42.79 g; Błonnik pok.: 42.44 g; Sól: 8.54 g; | Wartość energetyczna: 2213.75 kcal; Białko ogółem: 121.84 g; Tłuszcz: 64.43 g; Kw. tł. nasy.: 16.25 g; Węglowodany ogółem: 304.23 g; W tym cukry: 27.40 g; Błonnik pok.: 46.70 g; Sól: 9.72 g; | Wartość energetyczna: 2354.67 kcal; Białko ogółem: 117.54 g; Tłuszcz: 67.45 g; Kw. tł. nasy.: 15.61 g; Węglowodany ogółem: 331.70 g; W tym cukry: 60.07 g; Błonnik pok.: 30.55 g; Sól: 8.80 g; | Wartość energetyczna: 1988.02 kcal; Białko ogółem: 125.21 g; Tłuszcz: 49.11 g; Kw. tł. nasy.: 10.84 g; Węglowodany ogółem: 255.70 g; W tym cukry: 51.56 g; Błonnik pok.: 48.32 g; Sól: 9.39 g; |

| | W-wa- GRO 1 Podstawowa | W-wa- GRO 2 Łatwostrawna | W-wa- GRO 3 Łatwostrawna z ogr.tłuszczu | W-wa- GRO 4 Łatwostrawna z ogr.subst.pobudz.wydz.soku żołądkowego | W-wa- GRO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów | W-wa- GRO 6/ML Z ogr.łatwo.przys.węglowodanów bezmleczna | W-wa- GRO 6/3 Z ogr.łatwo przys. węgl i z ogr.tłuszczów | W-wa- GRO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów - specjalna |
|-----------|--|--|--|---|---|--|--|--|
| Śniadanie | Płatki owsiane na mleku 300ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Płat szynkowy - produkt wleprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</u>) Rzodkiew biała 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g | Płatki owsiane na mleku 300ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Płat szynkowy - produkt wleprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g | Płatki owsiane na mleku 300ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Płat szynkowy - produkt wleprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g | Płatki owsiane na mleku 300ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Płat szynkowy - produkt wleprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</u>) Rzodkiew biała 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g | Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Płat szynkowy - produkt wleprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</u>) Rzodkiew biała 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Rzodkiew biała 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Płat szynkowy - produkt wleprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chleb żytni pełnoziarnisty 100 g (<u>GLU ŻYT, GLU OW.</u>) Margaryna roślinna Flora ProActiv 35%tł. 10 g Płat szynkowy - produkt wleprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</u>) Rzodkiew biała 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml |
| II SN | | | | Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g | Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Płatki owsiane 10 g (<u>GLU OW.</u>) Mandarynka 150 g | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Słupki z marchewki 50 g | Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Płatki owsiane 10 g (<u>GLU OW.</u>) Jabłko pieczone 150 g | Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Płatki owsiane 10 g (<u>GLU OW.</u>) Mandarynka 150 g |
| Obiad | Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Buraczki gotowane 100 g Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLUPSZ, SEL.</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Buraczki gotowane 100 g Sznypak gotowany z zolejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLUPSZ, SEL.</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Buraczki gotowane 100 g Sznypak gotowany z zolejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLUPSZ, SEL.</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 100 g Sznypak gotowany z zolejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 100 g Sznypak gotowany z zolejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Buraczki gotowane 100 g Sznypak gotowany z zolejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Buraczki gotowane 100 g Sznypak gotowany z zolejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Buraczki gotowane 100 g Sznypak gotowany z zolejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml |
| PD | | | | Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) | | | | Chleb żytni pełnoziarnisty 50 g (<u>GLU ŻYT, GLU OW.</u>) Margaryna roślinna Flora ProActiv 35%tł. 5 g Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 30 g Ogórek kiszony 50 g |
| Kolacja | Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Banan 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Banan 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Banan 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Banan 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Mandarynka 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Szynka Piastowska- wp. wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Mandarynka 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml | Chleb żytni pełnoziarnisty 100 g (<u>GLU ŻYT, GLU OW.</u>) Margaryna roślinna Flora ProActiv 35%tł. 10 g Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Mandarynka 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml |
| PN | Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt | | | | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka z zalewy -wędzonka wieprzowa, parzona, zapiekana 30 g Pomidor 50 g | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Filet z kurczaka gotowany 30 g Pomidor 50 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka z zalewy -wędzonka wieprzowa, parzona, zapiekana 30 g Pomidor 50 g | Chleb żytni pełnoziarnisty 50 g (<u>GLU ŻYT, GLU OW.</u>) Margaryna roślinna Flora ProActiv 35%tł. 10 g Szynka z zalewy -wędzonka wieprzowa, parzona, zapiekana 30 g Pomidor 50 g |
| | Wartość energetyczna: 2200.21 kcal; Białko ogółem: 89.17 g; Tłuszcz: 66.92 g; Kw. tł. nasy.: 34.72 g; Węglowodany ogółem: 327.53 g; W tym cukry: 91.00 g; Błonnik pok.: 32.17 g; Sol: 8.77 g; | Wartość energetyczna: 2153.85 kcal; Białko ogółem: 93.94 g; Tłuszcz: 53.58 g; Kw. tł. nasy.: 24.72 g; Węglowodany ogółem: 335.87 g; W tym cukry: 90.55 g; Błonnik pok.: 23.97 g; Sol: 6.29 g; | Wartość energetyczna: 2145.45 kcal; Białko ogółem: 93.73 g; Tłuszcz: 52.83 g; Kw. tł. nasy.: 15.21 g; Węglowodany ogółem: 335.66 g; W tym cukry: 90.37 g; Błonnik pok.: 23.97 g; Sol: 6.39 g; | Wartość energetyczna: 2493.23 kcal; Białko ogółem: 114.05 g; Tłuszcz: 63.18 g; Kw. tł. nasy.: 30.20 g; Węglowodany ogółem: 383.76 g; W tym cukry: 113.29 g; Błonnik pok.: 26.48 g; Sol: 7.94 g; | Wartość energetyczna: 2174.16 kcal; Białko ogółem: 102.47 g; Tłuszcz: 76.05 g; Kw. tł. nasy.: 26.07 g; Węglowodany ogółem: 291.55 g; W tym cukry: 47.96 g; Błonnik pok.: 40.67 g; Sol: 9.63 g; | Wartość energetyczna: 1955.41 kcal; Białko ogółem: 100.34 g; Tłuszcz: 58.25 g; Kw. tł. nasy.: 13.75 g; Węglowodany ogółem: 280.03 g; W tym cukry: 31.16 g; Błonnik pok.: 43.12 g; Sol: 10.24 g; | Wartość energetyczna: 2173.18 kcal; Białko ogółem: 102.56 g; Tłuszcz: 60.44 g; Kw. tł. nasy.: 15.94 g; Węglowodany ogółem: 317.96 g; W tym cukry: 54.51 g; Błonnik pok.: 28.16 g; Sol: 7.78 g; | Wartość energetyczna: 2098.69 kcal; Białko ogółem: 111.32 g; Tłuszcz: 52.17 g; Kw. tł. nasy.: 11.17 g; Węglowodany ogółem: 290.35 g; W tym cukry: 57.73 g; Błonnik pok.: 54.34 g; Sol: 10.65 g; |

| | W-wa- GRO 1 Podstawowa | W-wa- GRO 2 Łatwostrawna | W-wa- GRO 3 Łatwostrawna z ogr.tłuszczu | W-wa- GRO 4 Łatwostrawna z ogr.subst.pobudz.wydz.soku żołądkowego | W-wa- GRO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów | W-wa- GRO 6/ML Z ogr.łatwo.przys.węglowodanów bezmleczna | W-wa- GRO 6/3 Z ogr.łatwo przys. węgl i z ogr.tłuszczów | W-wa- GRO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów - specjalna | |
|---------------------|--|---|---|---|--|---|--|---|---|
| 2026-02-05 czwartek | Śniadanie | Płatki jęczmieńne na mleku 300 ml (MLE, GLU, JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE, SOJ, GOR.) Pasztet sojowy z pomidorami 100 g Ogórek kiszony 100 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z młkiem b/c 300 ml (MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ.) Cukier 15 g | Płatki jęczmieńne na mleku 300 ml (MLE, GLU, JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Chleb pszenna długa krojona 50 g (GLU, PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE, SOJ.) Szyunkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 50 g (SOJ.) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z młkiem b/c 300 ml (MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ.) Cukier 15 g | Płatki jęczmieńne na mleku 300 ml (MLE, GLU, JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Chleb pszenna długa krojona 50 g (GLU, PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE, SOJ.) Szyunkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 50 g (SOJ.) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z młkiem b/c 300 ml (MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ.) Cukier 15 g | Płatki jęczmieńne na mleku 300 ml (MLE, GLU, JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Chleb pszenna długa krojona 50 g (GLU, PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE, SOJ.) Szyunkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 50 g (SOJ.) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z młkiem b/c 300 ml (MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ.) Cukier 15 g | Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU, PSZ.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł. 15 g Szyunkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 50 g (SOJ.) Ogórek kiszony 100 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z młkiem b/c 300 ml (MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ.) | Ziemniaczana * (bez mleka) 300 ml (GLU, PSZ, SEL.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU, PSZ.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł. 15 g Szyunkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 50 g (SOJ.) Ogórek kiszony 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml (MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ.) | Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł. 5 g Pasztet sojowy z pomidorami 50 g (SOJ, GOR.) Pomidor 50 g | Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE) Chleb żytni pełnoziarnisty 100 g (GLU, ŻYT, GLU, OW.) Margaryna roślinna Flora ProActiv 35%tł. 10 g Szyunkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 50 g (SOJ.) Ogórek kiszony 100 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z młkiem b/c 300 ml (MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ.) |
| | | II ŚN | | | Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł. 5 g Pasztet sojowy z pomidorami 50 g (SOJ, GOR.) Pomidor 50 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł. 5 g Szyunka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobiony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 50 g | Chleb żytni pełnoziarnisty 50 g (GLU, ŻYT, GLU, OW.) Margaryna roślinna Flora ProActiv 35%tł. 5 g Pasztet sojowy z pomidorami 50 g (SOJ, GOR.) Pomidor 50 g | |
| 2026-02-05 czwartek | Obiad | Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL, GLU, ŻYT.) Leczo z drobiem-dieta * 150 g Ryż na sypko (brązowy) 180 g Surówka z marchwi i selera z olejem b/c 100 g (SEL.) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Ziemniaczana * 400 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL.) Leczo z drobiem-dieta * 150 g Ryż na sypko 180 g Brokuł gotowany* 100 g Marchew gotowana z olejem* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Ziemniaczana * 400 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL.) Leczo z drobiem-dieta * 150 g Ryż na sypko 180 g Brokuł gotowany* 100 g Marchew gotowana z olejem* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL, GLU, ŻYT.) Leczo z drobiem-dieta * 150 g Ryż na sypko (brązowy) 180 g Surówka z marchwi i selera z olejem b/c 100 g (SEL.) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (GLU, PSZ, SEL.) Leczo z drobiem-dieta * 150 g Ryż na sypko 180 g Surówka z marchwi i selera z olejem b/c 100 g (SEL.) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Ziemniaczana * 400 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL.) Leczo z drobiem-dieta * 150 g Ryż na sypko 180 g Brokuł gotowany* 100 g Marchew gotowana z olejem* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL, GLU, ŻYT.) Schab gotowany 100 g Ryż na sypko (brązowy) 180 g Surówka z marchwi i selera z olejem b/c 100 g (SEL.) Brokuł gotowany* 100 g Woda z cytryną 300 ml | |
| | | PD | | Bulka pszenna długa krojona 50 g (GLU, PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szyunka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ.) | | | Chleb żytni pełnoziarnisty 50 g (GLU, ŻYT, GLU, OW.) Margaryna roślinna Flora ProActiv 35%tł. 5 g Szyunka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ.) Pomidor 50 g | | |
| 2026-02-05 czwartek | Kolacja | Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Kurczak zapiekany-produkt drobiowy, grubo rozdrobiony, parzony, zapiekany z dod. biał. mleka w osłonce niejadalnej. 50 g (JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU, PSZ, SEL.) Sałatka jarzynowa* 150 g (JAJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Bulka pszenna długa krojona 50 g (GLU, PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Kurczak zapiekany-produkt drobiowy, grubo rozdrobiony, parzony, zapiekany z dod. biał. mleka w osłonce niejadalnej. 50 g (JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU, PSZ, SEL.) Sałatka jarzynowa* dieta 150 g (MLE, SEL.) Sałata zielona 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Bulka pszenna długa krojona 50 g (GLU, PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Kurczak zapiekany-produkt drobiowy, grubo rozdrobiony, parzony, zapiekany z dod. biał. mleka w osłonce niejadalnej. 50 g (JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU, PSZ, SEL.) Sałatka jarzynowa* dieta 150 g (MLE, SEL.) Sałata zielona 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU, PSZ.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł. 15 g Kurczak zapiekany-produkt drobiowy, grubo rozdrobiony, parzony, zapiekany z dod. biał. mleka w osłonce niejadalnej. 50 g (JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU, PSZ, SEL.) Sałatka jarzynowa* dieta 150 g (MLE, SEL.) Sałata zielona 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU, PSZ.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł. 15 g Szyunkowa z indyka-produkt drobiowy, średnio rozdrobiona, wędzona, parzona 50 g Sałatka jarzynowa z olejem* 150 g (SEL.) Sałata zielona 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Bulka pszenna długa krojona 50 g (GLU, PSZ.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł. 15 g Szyunkowa z indyka-produkt drobiowy, średnio rozdrobiona, wędzona, parzona 50 g Sałatka jarzynowa* dieta 150 g (MLE, SEL.) Sałata zielona 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml | Chleb żytni pełnoziarnisty 100 g (GLU, ŻYT, GLU, OW.) Margaryna roślinna Flora ProActiv 35%tł. 10 g Kurczak zapiekany-produkt drobiowy, grubo rozdrobiony, parzony, zapiekany z dod. biał. mleka w osłonce niejadalnej. 50 g (JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU, PSZ, SEL.) Sałatka jarzynowa* dieta 150 g (MLE, SEL.) Sałata zielona 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml | |
| | | PN | Mini serniczki z mussem malinowym b/c + 150 g (JAJ, MLE.) | | Mus- przeciw owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt | Mini serniczki z mussem malinowym b/c + 150 g (JAJ, MLE.) | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł. 5 g Filet z kurczaka gotowany 50 g Rzodkiew biała 50 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł. 5 g Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU, PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.) Pomidor 50 g | Maślanka 150 ml (MLE.) Płatki pszenne 10 g (GLU, PSZ.) Jabłko 150 g |
| | Wartość energetyczna: 2507.34 kcal; Białko ogółem: 90.06 g; Tłuszcz: 95.38 g; Kw. tł. nasy.: 30.92 g; Węglowodany ogółem: 329.85 g; W tym cukry: 62.05 g; Błonnik pok.: 43.75 g; Sol: 11.47 g; | Wartość energetyczna: 2263.03 kcal; Białko ogółem: 96.65 g; Tłuszcz: 62.68 g; Kw. tł. nasy.: 27.67 g; Węglowodany ogółem: 335.74 g; W tym cukry: 65.03 g; Błonnik pok.: 29.76 g; Sol: 9.72 g; | Wartość energetyczna: 2248.89 kcal; Białko ogółem: 96.29 g; Tłuszcz: 61.23 g; Kw. tł. nasy.: 18.12 g; Węglowodany ogółem: 335.59 g; W tym cukry: 65.33 g; Błonnik pok.: 29.38 g; Sol: 9.80 g; | Wartość energetyczna: 2432.18 kcal; Białko ogółem: 96.32 g; Tłuszcz: 63.29 g; Kw. tł. nasy.: 29.72 g; Węglowodany ogółem: 361.74 g; W tym cukry: 80.48 g; Błonnik pok.: 28.42 g; Sol: 11.12 g; | Wartość energetyczna: 2231.20 kcal; Białko ogółem: 97.81 g; Tłuszcz: 76.79 g; Kw. tł. nasy.: 19.80 g; Węglowodany ogółem: 297.24 g; W tym cukry: 44.70 g; Błonnik pok.: 46.53 g; Sol: 11.92 g; | Wartość energetyczna: 2293.55 kcal; Białko ogółem: 91.87 g; Tłuszcz: 78.64 g; Kw. tł. nasy.: 14.01 g; Węglowodany ogółem: 325.47 g; W tym cukry: 24.96 g; Błonnik pok.: 52.77 g; Sol: 10.65 g; | Wartość energetyczna: 2232.22 kcal; Białko ogółem: 95.24 g; Tłuszcz: 60.79 g; Kw. tł. nasy.: 17.16 g; Węglowodany ogółem: 336.37 g; W tym cukry: 42.11 g; Błonnik pok.: 29.25 g; Sol: 10.57 g; | Wartość energetyczna: 2196.96 kcal; Białko ogółem: 115.93 g; Tłuszcz: 57.40 g; Kw. tł. nasy.: 12.39 g; Węglowodany ogółem: 298.00 g; W tym cukry: 63.80 g; Błonnik pok.: 58.29 g; Sol: 14.06 g; | |

| | W-wa- GRO 1 Podstawowa | W-wa- GRO 2 Łatwostrawna | W-wa- GRO 3 Łatwostrawna z ogr.tłuszczu | W-wa- GRO 4 Łatwostrawna z ogr.subst.pobudz.wydz.soku żołądkowego | W-wa- GRO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów | W-wa- GRO 6/ML Z ogr.łatwo.przys.węglowodanów bezmleczna | W-wa- GRO 6/3 Z ogr.łatwo przys. węgl i z ogr.tłuszczów | W-wa- GRO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów - specjalna | |
|-------------------|---|---|---|---|---|---|--|--|---|
| Śniadanie | Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Papryka świeża 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g | Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Pomidor 100 g Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g | Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ.może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 100 g Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g | Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ.może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 100 g Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g | Kefir 2,0% tł 150g 1 szt (MLE.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Papryka świeża 100 g Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Ziemiaczana *(bez mleka) 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Papryka świeża 100 g Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Kefir 2,0% tł 150g 1 szt (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ.może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 100 g Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Kefir 2,0% tł 150g 1 szt (MLE.) Chleb żytni pełnoziarnisty 100 g (GLU ŻYT, GLU OW.) Margaryna roślinna Flora ProActiv 35%tł. 10 g Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Papryka świeża 100 g Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | |
| | II ŚN | | | Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 30 g (SOJ.) | Chleb żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 30 g (SOJ.) Słupki z marchewki 50 g | Chleb żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Schab gotowany 30 g Słupki z marchewki 50 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 30 g (SOJ.) Pomidor 50 g | Chleb żytni pełnoziarnisty 50 g (GLU ŻYT, GLU OW.) Margaryna roślinna Flora ProActiv 35%tł. 5 g Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 30 g (SOJ.) Słupki z marchewki 50 g | |
| 2026-02-06 piątek | Obiad | Dyniowa z makaronem* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryba pieczona (Miruna) 100g (RYB.) Sos cytrynowy 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Szpinaż gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Kompotowocowy z jabłkami* b/c 300 ml | | Dyniowa z makaronem* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryba pieczona (Miruna) 100g (RYB.) Sos cytrynowy 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Szpinaż gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL.) Kompotowocowy z jabłkami* b/c 300 ml | | Dyniowa z makaronem* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryba pieczona (Miruna) 100g (RYB.) Sos cytrynowy 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Szpinaż gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Kompotowocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Dyniowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryba pieczona (Miruna) 100g (RYB.) Sos cytrynowy (bez mleka) 80 ml (GLU PSZ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Szpinaż gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Kompotowocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Dyniowa z makaronem* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryba pieczona (Miruna) 100g (RYB.) Sos cytrynowy 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Szpinaż gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Kompotowocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Dyniowa z makaronem* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryba pieczona (Miruna) 100g (RYB.) Sos cytrynowy 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Ryz na sypko (brązowy) 180 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Szpinaż gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Woda z cytryną 300 ml |
| | | PD | | | Kefir 2,0% tł 150g 1 szt (MLE.) | | | Kefir 2,0% tł 150g 1 szt (MLE.) Płatki owsiane 10 g (GLU OW.) | |
| Kolacja | Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (MLE.) Pomarańcza 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml Salata lodowa 10 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (MLE.) Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml Salata lodowa 10 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (MLE.) Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml Salata lodowa 10 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (MLE.) Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml Salata lodowa 10 g | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (MLE.) Pomarańcza 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml Salata lodowa 10 g | Chleb żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Schab gotowany 50 g Pomarańcza 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml Salata lodowa 10 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (MLE.) Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml Salata lodowa 10 g | Chleb żytni pełnoziarnisty 100 g (GLU ŻYT, GLU OW.) Margaryna roślinna Flora ProActiv 35%tł. 10 g Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (MLE.) Pomarańcza 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml Salata lodowa 10 g | |
| | PN | Drożdżówka z serem 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.) | | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Pomidor 50 g | | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Pomidor 50 g | Chleb żytni pełnoziarnisty 50 g (GLU ŻYT, GLU OW.) Margaryna roślinna Flora ProActiv 35%tł. 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Pomidor 50 g | | |
| | Wartość energetyczna: 2340.74 kcal; Białko ogółem: 105.26 g; Tłuszcz: 74.35 g; Kw. tł. nasy.: 28.74 g; Węglowodany ogółem: 327.77 g; W tym cukry: 75.28 g; Błonnik pok.: 32.95 g; Sol: 6.35 g; | Wartość energetyczna: 2394.43 kcal; Białko ogółem: 105.59 g; Tłuszcz: 77.01 g; Kw. tł. nasy.: 28.82 g; Węglowodany ogółem: 331.13 g; W tym cukry: 72.88 g; Błonnik pok.: 25.30 g; Sol: 6.39 g; | Wartość energetyczna: 2305.31 kcal; Białko ogółem: 103.02 g; Tłuszcz: 68.33 g; Kw. tł. nasy.: 16.73 g; Węglowodany ogółem: 331.20 g; W tym cukry: 72.70 g; Błonnik pok.: 25.30 g; Sol: 7.43 g; | Wartość energetyczna: 2608.63 kcal; Białko ogółem: 118.53 g; Tłuszcz: 79.18 g; Kw. tł. nasy.: 30.00 g; Węglowodany ogółem: 367.63 g; W tym cukry: 73.67 g; Błonnik pok.: 26.20 g; Sol: 8.88 g; | Wartość energetyczna: 2209.94 kcal; Białko ogółem: 112.39 g; Tłuszcz: 74.38 g; Kw. tł. nasy.: 18.36 g; Węglowodany ogółem: 293.55 g; W tym cukry: 43.28 g; Błonnik pok.: 44.45 g; Sol: 8.29 g; | Wartość energetyczna: 2226.49 kcal; Białko ogółem: 113.98 g; Tłuszcz: 69.70 g; Kw. tł. nasy.: 18.68 g; Węglowodany ogółem: 308.45 g; W tym cukry: 40.47 g; Błonnik pok.: 47.04 g; Sol: 7.66 g; | Wartość energetyczna: 2280.23 kcal; Białko ogółem: 108.69 g; Tłuszcz: 68.72 g; Kw. tł. nasy.: 15.92 g; Węglowodany ogółem: 319.72 g; W tym cukry: 38.16 g; Błonnik pok.: 29.32 g; Sol: 10.29 g; | Wartość energetyczna: 2156.17 kcal; Białko ogółem: 116.18 g; Tłuszcz: 61.28 g; Kw. tł. nasy.: 12.01 g; Węglowodany ogółem: 278.44 g; W tym cukry: 52.34 g; Błonnik pok.: 54.36 g; Sol: 8.42 g; | |

| | W-wa- GRO 1 Podstawowa | W-wa- GRO 2 Łatwostrawna | W-wa- GRO 3 Łatwostrawna z ogr.tłuszczu | W-wa- GRO 4 Łatwostrawna z ogr.subst.pobudz.wydz.soku żołądkowego | W-wa- GRO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów | W-wa- GRO 6/ML Z ogr.łatwo.przys.węglowodanów bezmleczna | W-wa- GRO 6/3 Z ogr.łatwo przys. węgl i z ogr.tłuszczów | W-wa- GRO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów - specjalna | |
|-------------------|---|---|--|---|---|--|--|---|--|
| 2026-02-07 sobota | Śniadanie | Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Kiełbaski śląskie z kurcząt 100g (<u>może zawierać: GOR.</u>) Pomidor 100 g Sałata lodowa 10 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE</u>) Cukier 15 g | Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Kiełbaski śląskie z kurcząt 100g (<u>może zawierać: GOR.</u>) Pomidor 100 g Sałata lodowa 10 g Kakao z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE</u>) Cukier 15 g | Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonie niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g | Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonie niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g | Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonie niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GOR.</u>) Pomidor 100 g Sałata lodowa 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Ziemniaczana * (bez mleka) 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Filet z kurczaka gotowany 50 g Pomidor 100 g Sałata lodowa 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonie niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 100 g Sałata lodowa 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb żytni pełnoziarnisty 100 g (<u>GLU ŻYT, GLU OW.</u>) Margaryna roślinna Flora ProActiv 35%tł. 10 g Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonie niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 100 g Sałata lodowa 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml |
| | | II SN | | Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Płat szynkowy - produkt wleprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</u>) | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Płat szynkowy - produkt wleprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</u>) Papryka świeża 50 g | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka z indyka-produkt białkowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 30 g Papryka świeża 50 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</u>) Pomidor 50 g | Chleb żytni pełnoziarnisty 50 g (<u>GLU ŻYT, GLU OW.</u>) Margaryna roślinna Flora ProActiv 35%tł. 5 g Płat szynkowy - produkt wleprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</u>) Papryka świeża 50 g | |
| Obiad | Grochowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Gulasz wieprzowy. 150 g (<u>GLUPSZ.</u>) Kasza bulgur 180 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Selerowa z ziemniakami * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz wieprzowy. 150 g (<u>GLUPSZ.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Selerowa z ziemniakami * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz wieprzowy. 150 g (<u>GLUPSZ.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ.</u>) Buraczki gotowane 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Grochowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLUPSZ, SEL.</u>) Gulasz wieprzowy. 150 g (<u>GLUPSZ.</u>) Kasza bulgur 180 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | | Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL.</u>) Gulasz wieprzowy. 150 g (<u>GLUPSZ.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Grochowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Gulasz wieprzowy. 150 g (<u>GLUPSZ.</u>) Kasza bulgur 180 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | | |
| | PD | | | Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>) | | | Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Płatki owsiane 10 g (<u>GLU OW.</u>) Jabłko 150 g | | |
| Kolacja | Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Schab Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 50 g (<u>SOJ.</u>) Rzodkiew biała plastry 100 g Sałata zielona 10 g Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Schab Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml | Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Schab Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 50 g (<u>SOJ.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g | Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Schab Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 50 g (<u>SOJ.</u>) Rzodkiew biała plastry 100 g Sałata zielona 10 g Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Schab Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 50 g (<u>SOJ.</u>) Rzodkiew biała plastry 100 g Sałata zielona 10 g Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Rzodkiew biała plastry 100 g Sałata zielona 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml | Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Schab Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 50 g (<u>SOJ.</u>) Rzodkiew biała plastry 100 g Sałata zielona 10 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml | Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb żytni pełnoziarnisty 100 g (<u>GLU ŻYT, GLU OW.</u>) Margaryna roślinna Flora ProActiv 35%tł. 10 g Schab Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 50 g (<u>SOJ.</u>) Rzodkiew biała plastry 100 g Sałata zielona 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml | |
| | PN | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 5 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 5 g | Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonie niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 5 g | Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonie niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 5 g | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 50 g | | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonie niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 50 g | Chleb żytni pełnoziarnisty 50 g (<u>GLU ŻYT, GLU OW.</u>) Margaryna roślinna Flora ProActiv 35%tł. 10 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 50 g |
| | Wartość energetyczna: 2818.51 kcal; Białko ogółem: 126.44 g; Tłuszcz: 104.05 g; Kw. tł. nasy.: 38.81 g; Węglowodany ogółem: 358.20 g; W tym cukry: 62.79 g; Błonnik pok.: 39.75 g; Sól: 10.28 g; | Wartość energetyczna: 2720.64 kcal; Białko ogółem: 116.27 g; Tłuszcz: 97.81 g; Kw. tł. nasy.: 38.38 g; Węglowodany ogółem: 355.79 g; W tym cukry: 74.49 g; Błonnik pok.: 27.86 g; Sól: 10.03 g; | Wartość energetyczna: 2294.55 kcal; Białko ogółem: 101.65 g; Tłuszcz: 70.03 g; Kw. tł. nasy.: 19.05 g; Węglowodany ogółem: 326.64 g; W tym cukry: 51.75 g; Błonnik pok.: 24.55 g; Sól: 8.48 g; | Wartość energetyczna: 2759.94 kcal; Białko ogółem: 120.11 g; Tłuszcz: 87.16 g; Kw. tł. nasy.: 36.62 g; Węglowodany ogółem: 391.77 g; W tym cukry: 88.20 g; Błonnik pok.: 30.12 g; Sól: 9.81 g; | Wartość energetyczna: 2590.75 kcal; Białko ogółem: 124.75 g; Tłuszcz: 101.28 g; Kw. tł. nasy.: 18.09 g; Węglowodany ogółem: 312.81 g; W tym cukry: 31.24 g; Błonnik pok.: 44.79 g; Sól: 11.95 g; | Wartość energetyczna: 2377.76 kcal; Białko ogółem: 115.99 g; Tłuszcz: 78.27 g; Kw. tł. nasy.: 18.09 g; Węglowodany ogółem: 323.11 g; W tym cukry: 25.95 g; Błonnik pok.: 47.41 g; Sól: 9.54 g; | Wartość energetyczna: 2394.46 kcal; Białko ogółem: 105.20 g; Tłuszcz: 83.64 g; Kw. tł. nasy.: 20.69 g; Węglowodany ogółem: 319.41 g; W tym cukry: 32.03 g; Błonnik pok.: 29.67 g; Sól: 10.20 g; | Wartość energetyczna: 2375.39 kcal; Białko ogółem: 121.58 g; Tłuszcz: 71.39 g; Kw. tł. nasy.: 17.04 g; Węglowodany ogółem: 306.39 g; W tym cukry: 61.46 g; Błonnik pok.: 54.71 g; Sól: 11.10 g; | |

| | W-wa- GRO 1 Podstawowa | W-wa- GRO 2 Łatwostrawna | W-wa- GRO 3 Łatwostrawna z ogr.tłuszczu | W-wa- GRO 4 Łatwostrawna z ogr.subst.pobudz.wydz.soku zołądkowego | W-wa- GRO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów | W-wa- GRO 6/ML Z ogr.łatwo.przys.węglowodanów bezmleczna | W-wa- GRO 6/3 Z ogr.łatwo przys. węgl i z ogr.tłuszczów | W-wa- GRO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów - specjalna | |
|----------------------|------------------------|--|---|--|---|--|--|---|--|
| 2026-02-08 niedziela | Śniadanie | Kasza jaglana na mleku 300 ml (<u>MLE</u> .) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> .) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Papryka świeża 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g | Kasza jaglana na mleku 300 ml (<u>MLE</u> .) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> .) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g | Kasza jaglana na mleku 300 ml (<u>MLE</u> .) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u> .) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g (<u>MLE</u> .) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pasta warzywna* 100 g (<u>SEL</u> .) Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g | Kasza jaglana na mleku 300 ml (<u>MLE</u> .) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u> .) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> .) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Papryka świeża 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g | Kefir 2,0% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u> .) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u> .) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Papryka świeża 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Ziemniaczana *(bez mleka) 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u> .) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u> .) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u> .) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Papryka świeża 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Kefir 2,0% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u> .) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u> .) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Papryka świeża 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Kefir 2,0% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u> .) Chleb żytni pełnoziarnisty 100 g (<u>GLU ŻYT, GLU OW.</u>) Margaryna roślinna Flora ProActiv 35%tł. 10 g Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Papryka świeża 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml |
| | II ŚN | | | Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u> .) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Filet z kurczaka gotowany 30 g | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Filet z kurczaka gotowany 30 g Pomidor 50 g | | Jabłko pieczone 150 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u> .) Płatki owsiane 10 g (<u>GLU OW</u> .) | Jabłko 150 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u> .) Płatki owsiane 10 g (<u>GLU OW</u> .) | |
| | Obiad | Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u> .) Udziec z kurczaka pieczony b/k b/s 100 g (<u>GLU PSZ, SEL</u> .) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u> .) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Surówka Coleslaw bic 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR</u> .) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u> .) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u> .) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Brokuł gotowany* 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL</u> .) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Jarzynowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> .) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u> .) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL</u> .) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Jarzynowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> .) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u> .) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL</u> .) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u> .) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Udziec z kurczaka pieczony 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 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Jarzynowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u> .) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u> .) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL</u> .) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u> .) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Udziec z kurczaka pieczony 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 100 g Brokuł gotowany* 100 g Woda z cytryną 300 ml | |
| | PD | | | Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE</u> .) | | | | Chleb żytni pełnoziarnisty 50 g (<u>GLU ŻYT, GLU OW</u> .) Margaryna roślinna Flora ProActiv 35%tł. 10 g Płat szynkowy - produkt wiewprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR</u> .) Słupki z marchewki 50 g | |
| | Kolacja | Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 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> .) Salatka z pomidorów z cebulką i olejem 150 g Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 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 100 g Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u> .) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 100 g (<u>MLE</u> .) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u> .) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> .) Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g (<u>MLE</u> .) Salatka z pomidorów z cebulką i olejem 150 g Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u> .) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Salatka z pomidorów z cebulką i olejem 150 g Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u> .) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 100 g (<u>MLE</u> .) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml | Chleb żytni pełnoziarnisty 100 g (<u>GLU ŻYT, GLU OW</u> .) Margaryna roślinna Flora ProActiv 35%tł. 10 g Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 100 g (<u>MLE</u> .) Salatka z pomidorów z cebulką i olejem 150 g Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml | |
| | PN | Chąłka 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> .) | | | Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u> .) Płatki pszenne 10g (<u>GLU PSZ</u> .) Jabłko 150 g | Napój owsiany bez cukru 0,33l 1 szt (<u>GLU OW, może zawierać: SOJ, ORZ</u> .) Wafle ryżowe 30 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Schab Pieczony wiewprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 30 g (<u>SOJ</u> .) Pomidor 50 g | Chleb żytni pełnoziarnisty 50 g (<u>GLU ŻYT, GLU OW</u> .) Margaryna roślinna Flora ProActiv 35%tł. 5 g Schab Pieczony wiewprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 30 g (<u>SOJ</u> .) Rzodkiew biała 50 g | |
| | | Wartość energetyczna: 2177.58 kcal; Białko ogółem: 105.84 g; Tłuszcz: 68.28 g; Kw. tł. nasy: 29.76 g; Węglowodany ogółem: 301.91 g; W tym cukry: 60.74 g; Błonnik pok.: 30.89 g; Sól: 7.42 g; | Wartość energetyczna: 2107.82 kcal; Białko ogółem: 104.26 g; Tłuszcz: 63.42 g; Kw. tł. nasy: 29.32 g; Węglowodany ogółem: 296.15 g; W tym cukry: 55.53 g; Błonnik pok.: 29.45 g; Sól: 7.39 g; | Wartość energetyczna: 2121.83 kcal; Białko ogółem: 101.30 g; Tłuszcz: 59.77 g; Kw. tł. nasy: 18.73 g; Węglowodany ogółem: 308.73 g; W tym cukry: 56.14 g; Błonnik pok.: 24.68 g; Sól: 7.29 g; | Wartość energetyczna: 2569.32 kcal; Białko ogółem: 122.84 g; Tłuszcz: 78.67 g; Kw. tł. nasy: 32.48 g; Węglowodany ogółem: 359.37 g; W tym cukry: 80.96 g; Błonnik pok.: 28.17 g; Sól: 8.44 g; | Wartość energetyczna: 2148.07 kcal; Białko ogółem: 117.54 g; Tłuszcz: 72.11 g; Kw. tł. nasy: 18.49 g; Węglowodany ogółem: 279.63 g; W tym cukry: 50.97 g; Błonnik pok.: 40.24 g; Sól: 7.39 g; | Wartość energetyczna: 2130.90 kcal; Białko ogółem: 105.45 g; Tłuszcz: 64.03 g; Kw. tł. nasy: 17.91 g; Węglowodany ogółem: 302.39 g; W tym cukry: 40.66 g; Błonnik pok.: 40.33 g; Sól: 8.36 g; | Wartość energetyczna: 2212.16 kcal; Białko ogółem: 108.38 g; Tłuszcz: 68.54 g; Kw. tł. nasy: 17.95 g; Węglowodany ogółem: 269.35 g; W tym cukry: 45.23 g; Błonnik pok.: 29.95 g; Sól: 9.04 g; | Wartość energetyczna: 2099.19 kcal; Białko ogółem: 119.84 g; Tłuszcz: 60.44 g; Kw. tł. nasy: 14.53 g; Węglowodany ogółem: 307.04 g; W tym cukry: 63.04 g; Błonnik pok.: 53.50 g; Sól: 9.70 g; |

| | W-wa- GRO 1 Podstawowa | W-wa- GRO 2 Łatwostrawna | W-wa- GRO 3 Łatwostrawna z ogr.tłuszczu | W-wa- GRO 4 Łatwostrawna z ogr.subst.pobudz.wydz.soku żołądkowego | W-wa- GRO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów | W-wa- GRO 6/ML Z ogr.łatwo.przys.węglowodanów bezmleczna | W-wa- GRO 6/3 Z ogr.łatwo przys. węgl i z ogr.tłuszczów | W-wa- GRO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów - specjalna |
|-----------|--|--|--|--|---|--|--|---|
| Śniadanie | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Schab Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 50 g (SOJ.) Dymna z wody 100 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Cukier 15 g | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Schab Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 50 g (SOJ.) Dymna z wody 100 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Cukier 15 g | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Schab Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 50 g (SOJ.) Dymna z wody 100 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Cukier 15 g | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Schab Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 50 g (SOJ.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL.) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Cukier 15 g | Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Schab Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 50 g (SOJ.) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) | Ziemiaczana *(bez mleka) 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Schab Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 50 g (SOJ.) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) | Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Schab Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 50 g (SOJ.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL.) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) | Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Chleb żytni pełnoziarnisty 100 g (GLU ŻYT, GLU OW.) Margaryna roślinna Flora ProActiv 35%tł. 10 g Schab Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 50 g (SOJ.) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) |
| II ŚN | | | | Biskopki 30 g (GLUPSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.) | Jabłko 150 g Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE.) Platki pszenne 10g (GLU PSZ.) | Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Rzodkiew biała 50 g | Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE.) Platki pszenne 10g (GLUPSZ.) Jabłko pieczone 150 g | Chleb żytni pełnoziarnisty 50 g (GLU ŻYT, GLU OW.) Margaryna roślinna Flora ProActiv 35%tł. 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Rzodkiew biała 50 g |
| Obiad | Barszcz ukraiński z ziemniakami* 400 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Kluski leniwe z serem 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, ORZ, GOR, SEZ.) Mus z jabłek () b/c 200 g Kompotowocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kluski leniwe z serem 300g (GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, ORZ, GOR, SEZ.) Mus z jabłek () b/c 200 g Kompotowocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Barszcz czerwony z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kluski leniwe z serem 300g (GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, ORZ, GOR, SEZ.) Mus z jabłek () b/c 200 g Kompotowocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Barszcz czerwony z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos majerankowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryz na sypko (brązowy) 180 g Surowka z marchwi i jabłka z olejem b/c 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Kompotowocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos majerankowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryz na sypko (brązowy) 180 g Surowka z marchwi i jabłka z olejem b/c 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Kompotowocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryz na sypko 180 g Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos majerankowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Surowka z marchwi i jabłka z olejem b/c 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL.) Kompotowocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Barszcz czerwony z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryz na sypko (brązowy) 180 g Mieso drobiowe gotowane z udzka kurczaka 100 g Sos majerankowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Surowka z marchwi i jabłka z olejem b/c 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Woda z cytryną 300 ml | |
| PD | | | | Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE.) | | | Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE.) Platki pszenne 10g (GLU PSZ.) | |
| Kolacja | Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Ser żółty 50 g (MLE.) Ogórek kiszony 100 g Roszponka 10 g | Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek homo. naturalny 100 g (MLE.) Pomidor 100 g Roszponka 10 g | Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Serek homo. naturalny 100 g (MLE.) Pomidor 100 g Roszponka 10 g | Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek homo. naturalny 100 g (MLE.) Pasta warzywna z brokulem* 100 g (SEL.) Roszponka 10 g | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Ser żółty 50 g (MLE.) Ogórek kiszony 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Kurczak z Bobrownik produkt blokowy drobiowy grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Ogórek kiszony 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml | Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Serek homo. naturalny 100 g (MLE.) Pasta warzywna z brokulem* 100 g (SEL.) Roszponka 10 g | Chleb żytni pełnoziarnisty 100 g (GLU ŻYT, GLU OW.) Margaryna roślinna Flora ProActiv 35%tł. 10 g Serek homo. naturalny 100 g (MLE.) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml |
| PN | Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt | Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt | Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Papryka świeża 50 g | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka z indyka-produkt drobiowy, średnio rozdrobniona wędzona, parzona 30 g Papryka świeża 50 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 50 g | Chleb żytni pełnoziarnisty 50 g (GLU ŻYT, GLU OW.) Margaryna roślinna Flora ProActiv 35%tł. 5 g Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Papryka świeża 50 g | |
| | Wartość energetyczna: 2507.47 kcal; Białko ogółem: 90.86 g; Tłuszcz: 75.84 g; Kw. tł. nasy.: 42.69 g; Węglowodany ogółem: 376.69 g; W tym cukry: 87.66 g; Błonnik pok.: 29.07 g; Sól: 12.68 g; | Wartość energetyczna: 2473.03 kcal; Białko ogółem: 92.63 g; Tłuszcz: 63.21 g; Kw. tł. nasy.: 32.76 g; Węglowodany ogółem: 389.97 g; W tym cukry: 89.04 g; Błonnik pok.: 21.41 g; Sól: 9.80 g; | Wartość energetyczna: 2502.63 kcal; Białko ogółem: 91.42 g; Tłuszcz: 61.66 g; Kw. tł. nasy.: 23.25 g; Węglowodany ogółem: 401.56 g; W tym cukry: 99.66 g; Błonnik pok.: 21.41 g; Sól: 7.96 g; | Wartość energetyczna: 2781.87 kcal; Białko ogółem: 100.29 g; Tłuszcz: 77.60 g; Kw. tł. nasy.: 33.59 g; Węglowodany ogółem: 437.76 g; W tym cukry: 109.02 g; Błonnik pok.: 24.98 g; Sól: 8.33 g; | Wartość energetyczna: 2379.22 kcal; Białko ogółem: 106.31 g; Tłuszcz: 84.23 g; Kw. tł. nasy.: 27.86 g; Węglowodany ogółem: 318.31 g; W tym cukry: 55.19 g; Błonnik pok.: 45.43 g; Sól: 10.75 g; | Wartość energetyczna: 2206.29 kcal; Białko ogółem: 98.25 g; Tłuszcz: 65.34 g; Kw. tł. nasy.: 16.05 g; Węglowodany ogółem: 327.52 g; W tym cukry: 27.20 g; Błonnik pok.: 50.56 g; Sól: 11.42 g; | Wartość energetyczna: 2667.29 kcal; Białko ogółem: 110.88 g; Tłuszcz: 83.95 g; Kw. tł. nasy.: 18.57 g; Węglowodany ogółem: 383.12 g; W tym cukry: 55.86 g; Błonnik pok.: 34.81 g; Sól: 9.87 g; | Wartość energetyczna: 2174.34 kcal; Białko ogółem: 117.80 g; Tłuszcz: 54.37 g; Kw. tł. nasy.: 12.57 g; Węglowodany ogółem: 299.23 g; W tym cukry: 66.54 g; Błonnik pok.: 57.57 g; Sól: 11.43 g; |

| | W-wa- GRO 1 Podstawowa | W-wa- GRO 2 Łatwostrawna | W-wa- GRO 3 Łatwostrawna z ogr.tłuszczu | W-wa- GRO 4 Łatwostrawna z ogr.subst.pobudz.wydz.soku żołądkowego | W-wa- GRO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów | W-wa- GRO 6/ML Z ogr.łatwo.przys.węglowodanów bezmleczna | W-wa- GRO 6/3 Z ogr.łatwo przys. węgl i z ogr.tłuszczów | W-wa- GRO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów - specjalna | |
|-------------------|--|--|--|---|--|---|---|---|--|
| 2026-02-10 wtorek | Śniadanie | Płatki jęczmieńne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU, JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Papryka świeża 100 g Sałata lodowa 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g | Płatki jęczmieńne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU, JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Buraczki gotowane plastry 100 g Sałata lodowa 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g | Płatki jęczmieńne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU, JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Buraczki gotowane plastry 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g | Płatki jęczmieńne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU, JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ.</u>) | Kefir 2,0% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Papryka świeża 100 g Sałata lodowa 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Ziemiaczana *(bez mleka) 300 ml (<u>GLU, PSZ, SEL.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Papryka świeża 100 g Sałata lodowa 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Kefir 2,0% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Margaryna roślinna Flora ProActiv 35%tł. 10 g Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 100 g Sałata lodowa 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Kefir 2,0% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb żytni pełnoziarnisty 100 g (<u>GLU, ŻYT, GLU, OW.</u>) Margaryna roślinna Flora ProActiv 35%tł. 10 g Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 100 g Sałata lodowa 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml |
| | | II ŚN | | | Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ.</u>) | Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Płatki owsiane 10 g (<u>GLU, OW.</u>) Jabłko 150 g | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ.</u>) Ogórek kiszony 50 g | Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Płatki owsiane 10 g (<u>GLU, OW.</u>) Jabłko pieczone 150 g | Chleb żytni pełnoziarnisty 50 g (<u>GLU, ŻYT, GLU, OW.</u>) Margaryna roślinna Flora ProActiv 35%tł. 5 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ.</u>) Ogórek kiszony 50 g |
| 2026-02-10 wtorek | Obiad | Jarzynowa z zacierką *-dieta 400 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL.</u>) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU, PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Marchew gotowana z olejem* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Jarzynowa z zacierką *-dieta 400 ml (<u>GLU, PSZ, MLE, SEL.</u>) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU, PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Marchew gotowana z olejem* 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Jarzynowa z zacierką *-dieta 400 ml (<u>GLU, PSZ, MLE, SEL.</u>) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU, PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Surówka wykwintna z olejem b/c 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Jarzynowa z zacierką *-dieta 400 ml (<u>GLU, PSZ, MLE, SEL.</u>) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU, PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Surówka wykwintna z olejem b/c 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Jarzynowa z zacierką *(bez mleka)* 400 ml (<u>GLU, PSZ, SEL.</u>) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy (bez mleka)* 80 ml (<u>GLU, PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Surówka wykwintna z olejem b/c 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Jarzynowa z zacierką *-dieta 400 ml (<u>GLU, PSZ, MLE, SEL.</u>) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU, PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Marchew gotowana z olejem b/c 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Jarzynowa z zacierką *-dieta 400 ml (<u>GLU, PSZ, MLE, SEL.</u>) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU, PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Surówka wykwintna z olejem b/c 100 g Brokuł gotowany* 100 g Woda z cytryną 300 ml | |
| | | PD | | Biszkopty 30 g (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE, GLU, JECZ.</u>) | | | | Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Płatki owsiane 10 g (<u>GLU, OW.</u>) Jabłko 150 g | |
| 2026-02-10 wtorek | Kolacja | Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 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>) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 100 g (<u>SOJ.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 100 g (<u>SOJ.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 100 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml | Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 100 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g | Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 100 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g | Chleb żytni pełnoziarnisty 100 g (<u>GLU, ŻYT, GLU, OW.</u>) Margaryna roślinna Flora ProActiv 35%tł. 10 g Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 100 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml | |
| | | PN | Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (<u>MLE</u>) | | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 30 g Rzodkiew biała 50 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 30 g Pomidor 50 g | Chleb żytni pełnoziarnisty 50 g (<u>GLU, ŻYT, GLU, OW.</u>) Margaryna roślinna Flora ProActiv 35%tł. 5 g Kurczak zapiekany-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony, zapiekany z dod. biał. mleka w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU, PSZ, SEL.</u>) Rzodkiew biała 50 g | | |
| | Wartość energetyczna: 2153.50 kcal; Białko ogółem: 109.03 g; Tłuszcz: 75.09 g; Kw. tł. nasy.: 26.23 g; Węglowodany ogółem: 275.71 g; W tym cukry: 60.42 g; Błonnik pok.: 32.89 g; Sol: 6.42 g; | Wartość energetyczna: 2111.58 kcal; Białko ogółem: 112.71 g; Tłuszcz: 64.50 g; Kw. tł. nasy.: 25.42 g; Węglowodany ogółem: 281.45 g; W tym cukry: 59.07 g; Błonnik pok.: 25.00 g; Sol: 6.61 g; | Wartość energetyczna: 2007.70 kcal; Białko ogółem: 109.54 g; Tłuszcz: 54.74 g; Kw. tł. nasy.: 13.12 g; Węglowodany ogółem: 260.64 g; W tym cukry: 59.16 g; Błonnik pok.: 25.00 g; Sol: 7.30 g; | Wartość energetyczna: 2361.41 kcal; Białko ogółem: 122.44 g; Tłuszcz: 68.03 g; Kw. tł. nasy.: 26.05 g; Węglowodany ogółem: 335.30 g; W tym cukry: 69.78 g; Błonnik pok.: 27.95 g; Sol: 8.87 g; | Wartość energetyczna: 2152.48 kcal; Białko ogółem: 107.78 g; Tłuszcz: 79.13 g; Kw. tł. nasy.: 16.83 g; Węglowodany ogółem: 271.62 g; W tym cukry: 47.44 g; Błonnik pok.: 40.66 g; Sol: 6.68 g; | Wartość energetyczna: 2128.43 kcal; Białko ogółem: 105.00 g; Tłuszcz: 75.28 g; Kw. tł. nasy.: 16.01 g; Węglowodany ogółem: 278.63 g; W tym cukry: 25.28 g; Błonnik pok.: 42.76 g; Sol: 8.97 g; | Wartość energetyczna: 2099.21 kcal; Białko ogółem: 103.86 g; Tłuszcz: 61.48 g; Kw. tł. nasy.: 13.47 g; Węglowodany ogółem: 295.29 g; W tym cukry: 43.66 g; Błonnik pok.: 27.88 g; Sol: 8.15 g; | Wartość energetyczna: 2138.72 kcal; Białko ogółem: 116.41 g; Tłuszcz: 67.64 g; Kw. tł. nasy.: 11.61 g; Węglowodany ogółem: 262.59 g; W tym cukry: 54.58 g; Błonnik pok.: 51.04 g; Sol: 10.02 g; | |

| | W-wa- GRO 1 Podstawowa | W-wa- GRO 2 Łatwostrawna | W-wa- GRO 3 Łatwostrawna z ogr.tłuszczu | W-wa- GRO 4 Łatwostrawna z ogr.subst.pobudz.wydz.soku żołądkowego | W-wa- GRO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów | W-wa- GRO 6/ML Z ogr.łatwo.przys.węglowodanów bezmleczna | W-wa- GRO 6/3 Z ogr.łatwo przys. węgl i z ogr.tłuszczów | W-wa- GRO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów - specjalna | |
|------------------|--|--|---|---|--|--|--|---|--|
| 2026-02-11 środa | Śniadanie | Ryż na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Serek homo o smaku naturalnym z ziółami 100 g (MLE) Pomarańcza 150 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g | Ryż na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Serek homo o smaku naturalnym z ziółami 100 g (MLE) Jabłko pieczone 150 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g | Ryż na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Serek homo o smaku naturalnym z ziółami 100 g (MLE) Jabłko pieczone 150 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g | Ryż na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Serek homo o smaku naturalnym z ziółami 100 g (MLE) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g | Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Serek homo o smaku naturalnym z ziółami 100 g (MLE) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Ziemniaczana *(bez mleka) 300 ml (GLU PSZ, SEL) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Serek homo o smaku naturalnym z ziółami 100 g (MLE) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek homo o smaku naturalnym z ziółami 100 g (MLE) Jabłko pieczone 150 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Chleb żytni pełnoziarnisty 100 g (GLU ŻYT, GLU OW) Margaryna roślinna Flora ProActiv 35%tł. 10 g Serek homo o smaku naturalnym z ziółami 100 g (MLE) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml |
| | | II ŚN | | | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Papryka świeża 50 g | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Papryka świeża 50 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka Piastowska- wp. wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ) Pomidor 50 g | Chleb żytni pełnoziarnisty 50 g (GLU ŻYT, GLU OW) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Papryka świeża 50 g | |
| 2026-02-11 środa | Obiad | Kapuśniak z kapusty kiszzonej * 400 ml (GLU PSZ, SEL, GOR) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL) Kasza gryczana 180 g Surówka z marchwi i chrzanu b/c 100 g (MLE, SO2) Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Kalafiorowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JECZ) Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g Dymna z wody 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Kalafiorowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JECZ) Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g Dymna z wody 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Kapuśniak z kapusty kiszzonej * 400 ml (GLU PSZ, SEL, GOR) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL) Kasza gryczana 180 g Surówka z marchwi i chrzanu b/c 100 g (MLE, SO2) Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Kapuśniak z kapusty kiszzonej * 400 ml (GLU PSZ, SEL, GOR) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL) Kasza gryczana 180 g Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Kalafiorowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JECZ) Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g Dymna z wody 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Kapuśniak z kapusty kiszzonej * 400 ml (GLU PSZ, SEL, GOR) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL) Kasza gryczana 180 g Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g Woda z cytryną 300 ml | |
| | | PD | | | Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g | | | Chleb żytni pełnoziarnisty 50 g (GLU ŻYT, GLU OW) Margaryna roślinna Flora ProActiv 35%tł. 5 g Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g Pomidor 50 g | |
| 2026-02-11 środa | Kolacja | Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (RYB, SEL) Ogórek kiszony 100 g Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (RYB, SEL) Pomidor 100 g Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (RYB, SEL) Brokuł gotowany* 100 g Pomidor 100 g Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (RYB, SEL) Ogórek kiszony 100 g Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (RYB, SEL) Ogórek kiszony 100 g Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (RYB, SEL) Ogórek kiszony 100 g Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) | Chleb żytni pełnoziarnisty 100 g (GLU ŻYT, GLU OW) Margaryna roślinna Flora ProActiv 35%tł. 10 g Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (RYB, SEL) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) | |
| | | PN | Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt | | | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Rzodkiew biała 50 g | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Schab gotowany 30 g Rzodkiew biała 50 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Rzodkiew biała 50 g | Chleb żytni pełnoziarnisty 50 g (GLU ŻYT, GLU OW) Margaryna roślinna Flora ProActiv 35%tł. 5 g Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Rzodkiew biała 50 g |
| | Wartość energetyczna: 2332.74 kcal; Białko ogółem: 103.77 g; Tłuszcz: 70.39 g; Kw. tł. nasy.: 28.12 g; Węglowodany ogółem: 356.85 g; W tym cukry: 80.33 g; Błonnik pok.: 33.38 g; Sól: 8.84 g; | Wartość energetyczna: 2297.47 kcal; Białko ogółem: 99.42 g; Tłuszcz: 61.66 g; Kw. tł. nasy.: 25.61 g; Węglowodany ogółem: 349.49 g; W tym cukry: 84.53 g; Błonnik pok.: 27.11 g; Sól: 6.23 g; | Wartość energetyczna: 2258.93 kcal; Białko ogółem: 99.60 g; Tłuszcz: 57.81 g; Kw. tł. nasy.: 15.96 g; Węglowodany ogółem: 345.49 g; W tym cukry: 83.83 g; Błonnik pok.: 25.86 g; Sól: 6.39 g; | Wartość energetyczna: 2701.20 kcal; Białko ogółem: 126.07 g; Tłuszcz: 70.15 g; Kw. tł. nasy.: 31.39 g; Węglowodany ogółem: 403.89 g; W tym cukry: 84.30 g; Błonnik pok.: 29.47 g; Sól: 9.72 g; | Wartość energetyczna: 2379.91 kcal; Białko ogółem: 120.61 g; Tłuszcz: 83.27 g; Kw. tł. nasy.: 21.61 g; Węglowodany ogółem: 308.53 g; W tym cukry: 38.51 g; Błonnik pok.: 44.14 g; Sól: 10.34 g; | Wartość energetyczna: 2329.31 kcal; Białko ogółem: 116.06 g; Tłuszcz: 78.53 g; Kw. tł. nasy.: 18.40 g; Węglowodany ogółem: 313.31 g; W tym cukry: 27.56 g; Błonnik pok.: 47.37 g; Sól: 9.74 g; | Wartość energetyczna: 2423.21 kcal; Białko ogółem: 116.12 g; Tłuszcz: 67.01 g; Kw. tł. nasy.: 19.24 g; Węglowodany ogółem: 351.76 g; W tym cukry: 48.47 g; Błonnik pok.: 31.02 g; Sól: 9.80 g; | Wartość energetyczna: 2290.06 kcal; Białko ogółem: 126.77 g; Tłuszcz: 67.56 g; Kw. tł. nasy.: 15.30 g; Węglowodany ogółem: 288.37 g; W tym cukry: 51.68 g; Błonnik pok.: 56.53 g; Sól: 11.92 g; | |

| | W-wa- GRO 1 Podstawowa | W-wa- GRO 2 Łatwostrawna | W-wa- GRO 3 Łatwostrawna z ogr.tłuszczu | W-wa- GRO 4 Łatwostrawna z ogr.subst.pobudz.wydz.soku żołądkowego | W-wa- GRO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów | W-wa- GRO 6/ML Z ogr.łatwo.przys.węglowodanów bezmleczna | W-wa- GRO 6/3 Z ogr.łatwo przys. węgl i z ogr.tłuszczów | W-wa- GRO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów - specjalna |
|-----------|---|--|--|--|---|--|---|--|
| Śniadanie | Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Cukier 15 g | Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Cukier 15 g | Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 100 g | Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Cukier 15 g | Kefir 2,0% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) | Ziemniaczana *(bez mleka) 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) | Kefir 2,0% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) | Kefir 2,0% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Chleb żytni pełnoziarnisty 100 g (<u>GLU ŻYT, GLU OW,</u>) Margaryna roślinna Flora ProActiv 35%tł. 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) |
| | II SN | | | Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE,</u>) | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE,</u>) Słupki z marchewki 50 g | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Słupki z marchewki 50 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 50 g | Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Płatki owsiane 10 g (<u>GLU OW,</u>) Jabłko 150 g |
| Obiad | Szpinakowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL,</u>) Sos boloński z mięsa wieprz łop* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Surówka z rzodkwi białej i jabłka () 100 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Szpinakowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos boloński z mięsa wieprz łop* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Szpinakowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos boloński z mięsa wieprz łop* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Szpinakowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos boloński z mięsa wieprz łop* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z rzodkwi białej i jabłka () 100 g (<u>MLE,</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Szpinakowa z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos boloński z mięsa wieprz łop* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Szpinakowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos boloński z mięsa wieprz łop* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Szpinakowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos boloński z mięsa wieprz łop* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z rzodkwi białej i jabłka () 100 g (<u>MLE,</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Woda z cytryną 300 ml | |
| | PD | | | Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Płat szynkowy - produkt wędzarny wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR,</u>) | | | Chleb żytni pełnoziarnisty 50 g (<u>GLU ŻYT, GLU OW,</u>) Margaryna roślinna Flora ProActiv 35%tł. 5 g Płat szynkowy - produkt wędzarny wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR,</u>) Słupki z marchewki 50 g | |
| Kolacja | Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasztet z fasoli* 100 g (<u>JAJ,</u>) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Kurczak zapiekany-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony,parzony,zapiekany z dod.biał.mleka w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL,</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Kurczak zapiekany-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony,parzony,zapiekany z dod.biał.mleka w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL,</u>) Buraszki gotowane 100 g Sałata zielona 10 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasztet z fasoli* 100 g (<u>JAJ,</u>) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Pasztet z fasoli* 100 g (<u>JAJ,</u>) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Kurczak zapiekany-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony,parzony,zapiekany z dod.biał.mleka w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL,</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml | Chleb żytni pełnoziarnisty 100 g (<u>GLU ŻYT, GLU OW,</u>) Margaryna roślinna Flora ProActiv 35%tł. 10 g Pasztet z fasoli* 100 g (<u>JAJ,</u>) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) | |
| | PN | | Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2,</u>) | | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ,</u>) Ogórek kiszony 50 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 50 g | Chleb żytni pełnoziarnisty 50 g (<u>GLU ŻYT, GLU OW,</u>) Margaryna roślinna Flora ProActiv 35%tł. 5 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ,</u>) Ogórek kiszony 50 g | |
| | Wartość energetyczna: 2657.34 kcal; Białko ogółem: 99.05 g; Tłuszcz: 84.38 g; Kw. tł. nasy.: 34.00 g; Węglowodany ogółem: 386.74 g; W tym cukry: 84.69 g; Błonnik pok.: 41.62 g; Sól: 6.88 g; | Wartość energetyczna: 2431.33 kcal; Białko ogółem: 96.79 g; Tłuszcz: 68.17 g; Kw. tł. nasy.: 30.51 g; Węglowodany ogółem: 365.28 g; W tym cukry: 77.37 g; Błonnik pok.: 21.69 g; Sól: 8.63 g; | Wartość energetyczna: 2406.96 kcal; Białko ogółem: 96.94 g; Tłuszcz: 67.20 g; Kw. tł. nasy.: 20.83 g; Węglowodany ogółem: 363.69 g; W tym cukry: 79.49 g; Błonnik pok.: 24.07 g; Sól: 9.01 g; | Wartość energetyczna: 2910.29 kcal; Białko ogółem: 124.20 g; Tłuszcz: 86.13 g; Kw. tł. nasy.: 37.99 g; Węglowodany ogółem: 420.23 g; W tym cukry: 70.65 g; Błonnik pok.: 26.32 g; Sól: 10.95 g; | Wartość energetyczna: 2544.11 kcal; Białko ogółem: 113.68 g; Tłuszcz: 86.46 g; Kw. tł. nasy.: 23.48 g; Węglowodany ogółem: 346.01 g; W tym cukry: 46.92 g; Błonnik pok.: 51.12 g; Sól: 8.80 g; | Wartość energetyczna: 2361.93 kcal; Białko ogółem: 96.45 g; Tłuszcz: 76.53 g; Kw. tł. nasy.: 18.35 g; Węglowodany ogółem: 341.99 g; W tym cukry: 30.91 g; Błonnik pok.: 53.63 g; Sól: 8.90 g; | Wartość energetyczna: 2450.23 kcal; Białko ogółem: 110.68 g; Tłuszcz: 74.62 g; Kw. tł. nasy.: 20.17 g; Węglowodany ogółem: 346.67 g; W tym cukry: 40.65 g; Błonnik pok.: 26.49 g; Sól: 11.23 g; | Wartość energetyczna: 2476.45 kcal; Białko ogółem: 135.23 g; Tłuszcz: 65.15 g; Kw. tł. nasy.: 17.87 g; Węglowodany ogółem: 331.19 g; W tym cukry: 72.74 g; Błonnik pok.: 59.68 g; Sól: 10.29 g; |

| | W-wa- GRO 1 Podstawowa | W-wa- GRO 2 Łatwostrawna | W-wa- GRO 3 Łatwostrawna z ogr.tłuszczu | W-wa- GRO 4 Łatwostrawna z ogr.subst.pobudz.wydz.soku żołądkowego | W-wa- GRO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów | W-wa- GRO 6/M L Z ogr.łatwo.przys.węglowodanów bezmleczna | W-wa- GRO 6/3 Z ogr.łatwo przys. węgl i z ogr.tłuszczów | W-wa- GRO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów - specjalna | |
|-------------------|------------------------|---|--|--|---|---|--|--|---|
| 2026-02-13 piątek | Śniadanie | Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 100 g (<u>MLE.</u>) Banan 150 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g | Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 100 g (<u>MLE.</u>) Banan 150 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g | Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Twarożek 100 g (<u>MLE.</u>) Banan 150 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g | Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 100 g (<u>MLE.</u>) Banan 150 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g | Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Twarożek 100 g (<u>MLE.</u>) Słupki z marchewki 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Ziemiaczana *(bez mleka) 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Twarożek 100 g (<u>MLE.</u>) Słupki z marchewki 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Twarożek 100 g (<u>MLE.</u>) Słupki z marchewki 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chleb żytni pełnoziarnisty 100 g (<u>GLU ŻYT, GLU OW.</u>) Margaryna roślinna Flora ProActiv 35%tł. 10 g Twarożek 100 g (<u>MLE.</u>) Słupki z marchewki 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml |
| | II ŚN | | | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Schab Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 30 g (<u>SOJ.</u>) | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Schab Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 30 g (<u>SOJ.</u>) Rzodkiew biała 50 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Schab Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 30 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 50 g | Chleb żytni pełnoziarnisty 50 g (<u>GLU ŻYT, GLU OW.</u>) Margaryna roślinna Flora ProActiv 35%tł. 5 g Schab Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 30 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 50 g | Chleb żytni pełnoziarnisty 50 g (<u>GLU ŻYT, GLU OW.</u>) Margaryna roślinna Flora ProActiv 35%tł. 5 g Schab Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 30 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 50 g | |
| | Obiad | Krupnik jęczmienny z ziemniakami* 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JEJCZ.</u>) Ryba smażona (Miruna) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 100 g Warzywa po grecku* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami b/c 300 ml | Krupnik jęczmienny z ziemniakami* 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JEJCZ.</u>) Ryba pieczona (Miruna) 100g (<u>RYB.</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Warzywa po grecku* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Kompot owocowy z jabłkami b/c 300 ml | Krupnik jęczmienny z ziemniakami* 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JEJCZ.</u>) Ryba pieczona (Miruna) 100g (<u>RYB.</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Warzywa po grecku* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy z jabłkami b/c 300 ml | Krupnik jęczmienny z ziemniakami* 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JEJCZ.</u>) Ryba pieczona (Miruna) 100g (<u>RYB.</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 100 g Warzywa po grecku* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami b/c 300 ml | Krupnik jęczmienny z ziemniakami* 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JEJCZ.</u>) Ryba pieczona (Miruna) 100g (<u>RYB.</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 100 g Warzywa po grecku* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami b/c 300 ml | Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL, GLU JEJCZ.</u>) Ryba pieczona (Miruna) 100g (<u>RYB.</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 100 g Warzywa po grecku* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami b/c 300 ml | Krupnik jęczmienny z ziemniakami* 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JEJCZ.</u>) Ryba pieczona (Miruna) 100g (<u>RYB.</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 100 g Warzywa po grecku* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami b/c 300 ml | Krupnik jęczmienny z ziemniakami* 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JEJCZ.</u>) Ryba pieczona (Miruna) 100g (<u>RYB.</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kaszka bulgur 180 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 100 g Warzywa po grecku* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Woda z cytryną 300 ml |
| | PD | | | Biszkopty 30 g (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE, GLU JEJCZ.</u>) | | | | Chleb żytni pełnoziarnisty 50 g (<u>GLU ŻYT, GLU OW.</u>) Margaryna roślinna Flora ProActiv 35%tł. 5 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g Rzodkiew biała 50 g | |
| | Kolacja | Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Ogórek kiszony 100 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pomidor 100 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</u>) Jabłko pieczone 150 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Ogórek kiszony 100 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Ogórek kiszony 100 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pomidor 100 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</u>) Pomidor 100 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) | Chleb żytni pełnoziarnisty 100 g (<u>GLU ŻYT, GLU OW.</u>) Margaryna roślinna Flora ProActiv 35%tł. 10 g Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pomidor 100 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) |
| | PN | Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt | | Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt | | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Papryka świeża 50 g | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Kurczak z Bobrownik produkt blokowy drobiowy grubo rozdrobniony, parzony w ostrości niejadalnej 30 g Papryka świeża 50 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 50 g | Chleb żytni pełnoziarnisty 50 g (<u>GLU ŻYT, GLU OW.</u>) Margaryna roślinna Flora ProActiv 35%tł. 5 g Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Papryka świeża 50 g |
| | | Wartość energetyczna: 2393.34 kcal; Białko ogółem: 100.60 g; Tłuszcz: 78.74 g; Kw. tł. nasy: 28.58 g; Węglowodany ogółem: 334.00 g; W tym cukry: 80.68 g; Błonnik pok.: 30.45 g; Sól: 10.42 g; | Wartość energetyczna: 2294.77 kcal; Białko ogółem: 103.47 g; Tłuszcz: 69.85 g; Kw. tł. nasy: 27.55 g; Węglowodany ogółem: 333.42 g; W tym cukry: 84.45 g; Błonnik pok.: 23.83 g; Sól: 8.00 g; | Wartość energetyczna: 2254.53 kcal; Białko ogółem: 97.87 g; Tłuszcz: 59.51 g; Kw. tł. nasy: 16.26 g; Węglowodany ogółem: 341.79 g; W tym cukry: 95.31 g; Błonnik pok.: 22.54 g; Sól: 6.76 g; | Wartość energetyczna: 2613.02 kcal; Białko ogółem: 108.92 g; Tłuszcz: 69.48 g; Kw. tł. nasy: 29.78 g; Węglowodany ogółem: 406.36 g; W tym cukry: 115.89 g; Błonnik pok.: 25.89 g; Sól: 8.52 g; | Wartość energetyczna: 2224.27 kcal; Białko ogółem: 114.27 g; Tłuszcz: 77.08 g; Kw. tł. nasy: 20.29 g; Węglowodany ogółem: 289.58 g; W tym cukry: 35.35 g; Błonnik pok.: 43.77 g; Sól: 10.87 g; | Wartość energetyczna: 2085.74 kcal; Białko ogółem: 100.15 g; Tłuszcz: 66.04 g; Kw. tł. nasy: 15.96 g; Węglowodany ogółem: 295.88 g; W tym cukry: 28.33 g; Błonnik pok.: 47.15 g; Sól: 9.51 g; | Wartość energetyczna: 2308.39 kcal; Białko ogółem: 109.67 g; Tłuszcz: 69.85 g; Kw. tł. nasy: 18.43 g; Węglowodany ogółem: 322.45 g; W tym cukry: 45.58 g; Błonnik pok.: 27.11 g; Sól: 9.82 g; | Wartość energetyczna: 2226.12 kcal; Białko ogółem: 124.10 g; Tłuszcz: 61.38 g; Kw. tł. nasy: 14.05 g; Węglowodany ogółem: 283.49 g; W tym cukry: 50.76 g; Błonnik pok.: 53.08 g; Sól: 10.90 g; |

| | W-wa- GRO 1 Podstawowa | W-wa- GRO 2 Łatwostrawna | W-wa- GRO 3 Łatwostrawna z ogr.tłuszczu | W-wa- GRO 4 Łatwostrawna z ogr.subst.pobudz.wydz.soku żołądkowego | W-wa- GRO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów | W-wa- GRO 6/ML Z ogr.łatwo.przys.węglowodanów bezmleczna | W-wa- GRO 6/3 Z ogr.łatwo przys. węgl i z ogr.tłuszczów | W-wa- GRO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów - specjalna |
|-----------|---|--|--|--|--|--|--|---|
| Sniadanie | Płatki owsiane na mleku 300ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ.może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 100 g Sałata lodowa 10 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE.</u>) Cukier 15 g | Płatki owsiane na mleku 300ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ.może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 100 g Sałata lodowa 10 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE.</u>) Cukier 15 g | Płatki owsiane na mleku 300ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ.może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 100 g Sałata lodowa 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g | Płatki owsiane na mleku 300ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ.może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Jabłko pieczone 150 g Sałata lodowa 10 g Cukier 15 g | Kefir 2,0% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ.może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata lodowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Ziemiaczana *(bez mleka) 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ.może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata lodowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Kefir 2,0% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ.może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 100 g Sałata lodowa 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Kefir 2,0% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chleb żytni pełnoziarnisty 100 g (<u>GLU ZYT, GLU OW.</u>) Margaryna roślinna Flora ProActiv 35%tł. 10 g Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ.może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata lodowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml |
| | II SN | | | Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Płatki owsiane 10 g (<u>GLU OW.</u>) Jabłko 150 g | Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Płatki owsiane 10 g (<u>GLU OW.</u>) Jabłko 150 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Papryka świeża 50 g | Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Płatki owsiane 10 g (<u>GLU OW.</u>) Jabłko pieczone 150 g | Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Płatki owsiane 10 g (<u>GLU OW.</u>) Jabłko 150 g |
| Obiad | Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kociulek meksykański z kurczakiem i fasolą 200 g (<u>SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g Buraczki gotowane 100 g Kompotowocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Koperkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Potrawka drobiowa 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko z kurkumą 180 g Buraczki gotowane 100 g Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g Kompotowocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Koperkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Potrawka drobiowa 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko z kurkumą 180 g Brokuł gotowany* 100 g Kompotowocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kociulek meksykański z kurczakiem i fasolą 200 g (<u>SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Brokuł gotowany* 100 g Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g Kompotowocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kociulek meksykański z kurczakiem i fasolą 200 g (<u>SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Brokuł gotowany* 100 g Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g Kompotowocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kociulek meksykański z kurczakiem i fasolą 200 g (<u>SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Brokuł gotowany 100 g Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g Kompotowocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Potrawka drobiowa 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko z kurkumą 180 g Buraczki gotowane 100 g Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g Kompotowocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Ogórkowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kociulek meksykański z kurczakiem i fasolą 200 g (<u>SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Brokuł gotowany* 100 g Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g Woda z cytryną 300 ml |
| | PD | | | Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g | | | | Chleb żytni pełnoziarnisty 50 g (<u>GLU ZYT, GLU OW.</u>) Margaryna roślinna Flora ProActiv 35%tł. 5 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Pomidor 50 g |
| Kolacja | Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Surówka z rzodkwi i czarnuszki 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml | Bułka pszenna długa krojona 110 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml | Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 50 g (<u>SOJ.</u>) Marchew gotowana z olejem* 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Surówka z rzodkwi i czarnuszki 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 50 g (<u>SOJ.</u>) Surówka z rzodkwi i czarnuszki 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml | Chleb żytni pełnoziarnisty 100 g (<u>GLU ZYT, GLU OW.</u>) Margaryna roślinna Flora ProActiv 35%tł. 10 g Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 50 g (<u>SOJ.</u>) Surówka z rzodkwi i czarnuszki 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml |
| | PN | | Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) | Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Kurczak zapiekany-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony, zapiekany z dod. biał mleka w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL.</u>) Sałata zielona 5 g | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Kurczak zapiekany-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony, zapiekany z dod. biał mleka w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL.</u>) Pomidor 50 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynkowa z indyka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony, zapiekany z dod. biał mleka w osłonce niejadalnej. 30 g Pomidor 50 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Kurczak zapiekany-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony, zapiekany z dod. biał mleka w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL.</u>) Pomidor 50 g | Chleb żytni pełnoziarnisty 50 g (<u>GLU ZYT, GLU OW.</u>) Margaryna roślinna Flora ProActiv 35%tł. 5 g Kurczak zapiekany-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony, zapiekany z dod. biał mleka w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL.</u>) Pomidor 50 g |
| | Wartość energetyczna: 2350.95 kcal; Białko ogółem: 87.27 g; Tłuszcz: 86.75 g; Kw. tł. nasy.: 39.22 g; Węglowodany ogółem: 320.63 g; W tym cukry: 90.38 g; Błonnik pok.: 39.99 g; Sól: 8.52 g; | Wartość energetyczna: 2183.20 kcal; Białko ogółem: 89.97 g; Tłuszcz: 59.55 g; Kw. tł. nasy.: 29.79 g; Węglowodany ogółem: 333.41 g; W tym cukry: 88.53 g; Błonnik pok.: 25.35 g; Sól: 7.98 g; | Wartość energetyczna: 2026.27 kcal; Białko ogółem: 84.98 g; Tłuszcz: 50.97 g; Kw. tł. nasy.: 16.76 g; Węglowodany ogółem: 318.36 g; W tym cukry: 74.68 g; Błonnik pok.: 23.04 g; Sól: 7.41 g; | Wartość energetyczna: 2493.37 kcal; Białko ogółem: 104.71 g; Tłuszcz: 65.60 g; Kw. tł. nasy.: 32.26 g; Węglowodany ogółem: 385.56 g; W tym cukry: 72.68 g; Błonnik pok.: 29.34 g; Sól: 11.06 g; | Wartość energetyczna: 2197.60 kcal; Białko ogółem: 87.60 g; Tłuszcz: 84.56 g; Kw. tł. nasy.: 24.49 g; Węglowodany ogółem: 292.61 g; W tym cukry: 46.80 g; Błonnik pok.: 47.86 g; Sól: 9.71 g; | Wartość energetyczna: 2180.11 kcal; Białko ogółem: 84.44 g; Tłuszcz: 73.12 g; Kw. tł. nasy.: 16.12 g; Węglowodany ogółem: 315.83 g; W tym cukry: 29.18 g; Błonnik pok.: 47.66 g; Sól: 10.24 g; | Wartość energetyczna: 2088.85 kcal; Białko ogółem: 89.18 g; Tłuszcz: 52.88 g; Kw. tł. nasy.: 14.77 g; Węglowodany ogółem: 328.02 g; W tym cukry: 46.04 g; Błonnik pok.: 27.89 g; Sól: 9.88 g; | Wartość energetyczna: 1993.61 kcal; Białko ogółem: 89.27 g; Tłuszcz: 56.48 g; Kw. tł. nasy.: 10.25 g; Węglowodany ogółem: 278.88 g; W tym cukry: 58.63 g; Błonnik pok.: 58.94 g; Sól: 11.90 g; |

| | W-wa- GRO 1 Podstawowa | W-wa- GRO 2 Łatwostrawna | W-wa- GRO 3 Łatwostrawna z ogr.tłuszczu | W-wa- GRO 4 Łatwostrawna z ogr.subst.pobudz.wydz.soku żołądkowego | W-wa- GRO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów | W-wa- GRO 6/ML Z ogr.łatwo.przys.węglowodanów bezmleczna | W-wa- GRO 6/3 Z ogr.łatwo przys. węgl i z ogr.tłuszczów | W-wa- GRO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów - specjalna |
|-----------|--|---|--|---|--|--|--|--|
| Śniadanie | Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (MLE, GLU, JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Płat szynkowy - produkt wierzprowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (GLU, PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g | Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (MLE, GLU, JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU, PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Płat szynkowy - produkt wierzprowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (GLU, PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g | Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (MLE, GLU, JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU, PSZ.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Płat szynkowy - produkt wierzprowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (GLU, PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Pomidory 10 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g | Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (MLE, GLU, JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU, PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Płat szynkowy - produkt wierzprowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (GLU, PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g | Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU, PSZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU, PSZ.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Płat szynkowy - produkt wierzprowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (GLU, PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Ziemiaczana *(bez mleka) 300 ml (GLU, PSZ, SEL.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU, PSZ.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Kurczak z Bobrovník produkt blokowy drobiowy grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU, PSZ.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Płat szynkowy - produkt wierzprowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (GLU, PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Chleb żytni pełnoziarnisty 100 g (GLU, ŻYT, GLU, OW.) Margaryna roślinna Flora ProActiv 35%tł. 10 g Filet z kurczaka gotowany 50 g Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml |
| II SN | | | | Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU, PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Filet z kurczaka gotowany 30 g | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Ogórek kiszony 50 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Filet z kurczaka gotowany 30 g Pomidor 50 g | Chleb żytni pełnoziarnisty 50 g (GLU, ŻYT, GLU, OW.) Margaryna roślinna Flora ProActiv 35%tł. 10 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Ogórek kiszony 50 g | |
| Obiad | Pomidorowa z zacierką* 400 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL.) Kluski śląskie* 180 g (JAJ.) Schab gotowany 100 g Sos pieczeniowy 80 ml (GLU, PSZ.) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Pomidorowa z zacierką* 400 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL.) Kluski śląskie* 180 g (JAJ.) Schab gotowany 100 g Sos pieczeniowy 80 ml (GLU, PSZ.) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Pomidorowa z zacierką* 400 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL.) Kluski śląskie* 180 g (JAJ.) Schab gotowany 100 g Sos pieczeniowy 80 ml (GLU, PSZ.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL.) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Pomidorowa z zacierką* 400 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Schab gotowany 100 g Sos pieczeniowy 80 ml (GLU, PSZ.) Fasolka szparagowa z wody* 50 g Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Pomidorowa z zacierką* 400 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Schab gotowany 100 g Sos pieczeniowy 80 ml (GLU, PSZ.) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 100 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Pomidorowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Schab gotowany 100 g Sos pieczeniowy 80 ml (GLU, PSZ.) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 100 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Pomidorowa z zacierką* 400 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Schab gotowany 100 g Sos pieczeniowy 80 ml (GLU, PSZ.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Pomidorowa z zacierką* 400 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane 180 g Schab gotowany 100 g Sos pieczeniowy 80 ml (GLU, PSZ.) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 100 g Woda z cytryną 300 ml |
| PD | | | Chrupki kukurydziane 20 g | | | | Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Płatki owsiane 10 g (GLU, OW.) Jabłko 150 g | |
| Kolacja | Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek homo. naturalny 100 g (MLE.) Jabłko 150 g Sałata zielona 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU, PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek homo. naturalny 100 g (MLE.) Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU, PSZ.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Serek homo. naturalny 100 g (MLE.) Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU, PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek homo. naturalny 100 g (MLE.) Rzodkiew biała 100 g Sałata zielona 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300ml | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU, PSZ.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Serek homo. naturalny 100 g (MLE.) Rzodkiew biała 100 g Sałata zielona 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300ml | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU, PSZ.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Szynek Piastowska- wp. wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody* 50 g (SOJ.) Rzodkiew biała 100 g Sałata zielona 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU, PSZ.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Serek homo. naturalny 100 g (MLE.) Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300ml | Chleb żytni pełnoziarnisty 100 g (GLU, ŻYT, GLU, OW.) Margaryna roślinna Flora ProActiv 35%tł. 10 g Serek homo. naturalny 100 g (MLE.) Rzodkiew biała 100 g Sałata zielona 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300ml |
| PN | Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt | | | | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynekowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g Pomidor 50 g | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Filet z kurczaka gotowany 30 g Pomidor 50 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynekowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g Pomidor 50 g | Chleb żytni pełnoziarnisty 50 g (GLU, ŻYT, GLU, OW.) Margaryna roślinna Flora ProActiv 35%tł. 5 g Szynekowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g Pomidor 50 g |
| | Wartość energetyczna: 2163.10 kcal; Białko ogółem: 100.16 g; Tłuszcz: 63.29 g; Kw. tł. nasy.: 30.04 g; Węglowodany ogółem: 310.84 g; W tym cukry: 64.56 g; Błonnik pok.: 32.50 g; Sól: 5.83 g; | Wartość energetyczna: 2223.09 kcal; Białko ogółem: 102.02 g; Tłuszcz: 64.65 g; Kw. tł. nasy.: 30.02 g; Węglowodany ogółem: 317.83 g; W tym cukry: 63.15 g; Błonnik pok.: 25.49 g; Sól: 5.85 g; | Wartość energetyczna: 2214.69 kcal; Białko ogółem: 101.81 g; Tłuszcz: 63.90 g; Kw. tł. nasy.: 20.51 g; Węglowodany ogółem: 359.75 g; W tym cukry: 63.78 g; Błonnik pok.: 25.49 g; Sól: 5.95 g; | Wartość energetyczna: 2554.29 kcal; Białko ogółem: 118.55 g; Tłuszcz: 75.81 g; Kw. tł. nasy.: 33.35 g; Węglowodany ogółem: 317.82 g; W tym cukry: 62.97 g; Błonnik pok.: 27.83 g; Sól: 6.75 g; | Wartość energetyczna: 2045.97 kcal; Białko ogółem: 116.09 g; Tłuszcz: 64.48 g; Kw. tł. nasy.: 18.55 g; Węglowodany ogółem: 269.32 g; W tym cukry: 32.34 g; Błonnik pok.: 40.20 g; Sól: 8.36 g; | Wartość energetyczna: 2031.89 kcal; Białko ogółem: 113.61 g; Tłuszcz: 57.60 g; Kw. tł. nasy.: 15.83 g; Węglowodany ogółem: 286.87 g; W tym cukry: 27.83 g; Błonnik pok.: 44.09 g; Sól: 9.18 g; | Wartość energetyczna: 2291.33 kcal; Białko ogółem: 120.50 g; Tłuszcz: 66.72 g; Kw. tł. nasy.: 17.51 g; Węglowodany ogółem: 313.94 g; W tym cukry: 43.48 g; Błonnik pok.: 27.45 g; Sól: 8.97 g; | Wartość energetyczna: 1979.94 kcal; Białko ogółem: 127.20 g; Tłuszcz: 44.96 g; Kw. tł. nasy.: 12.22 g; Węglowodany ogółem: 282.28 g; W tym cukry: 60.24 g; Błonnik pok.: 50.09 g; Sól: 8.25 g; |

| | W-wa- GRO 7 O kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych | W-wa- GRO 8 Ubogoenergetyczna | W-wa- GRO 9 Bogatobiałkowa | W-wa- GRO 10 Niskobiałkowa | W-wa- GRO Ubogosodowa | W-wa- GRO Rozdrobniona/ Mielona | W-wa- GRO ML Bezmleczna | W-wa- GRO GL Bezglutenowa | |
|-------------------------|--|--|---|--|--|---|--|--|--|
| 2026-02-02 poniedziałek | Śniadanie | Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) | Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) | Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Cukier 15 g | Ziemniaczana *(bez mleka) 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</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>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Cukier 15 g | Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Filet z kurczaka gotowany (bez soli) 50 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Cukier 15 g | Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 110 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z wędliny wieprzowej 50 g (<u>SOJ.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Cukier 15 g | Ziemniaczana *(bez mleka) 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g | Kasza jaglana na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Chleb bezglutenowy 110 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Filet z kurczaka gotowany * 50 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g |
| | | II SN | | Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) | | | | | |
| | Obiad | Brokułowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Filet z kurczaka gotowany 100 g Kasza bulgur 180 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 100 g (<u>SEL.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompotowocowy z jabłkami b/c 300 ml | Brokułowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Filet z kurczaka gotowany 100 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g (<u>SEL.</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 100 g (<u>SEL.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompotowocowy z jabłkami b/c 300 ml | Brokułowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem* 100 g Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 100 g (<u>SEL.</u>) Kompotowocowy z jabłkami b/c 300 ml | Brokułowa z ryżem (bez mleka) * 400 ml (<u>SEL.</u>) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem* 100 g Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 100 g (<u>SEL.</u>) Kompotowocowy z jabłkami b/c 300 ml | Brokułowa z ryżem (bez soli) * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz warzywny z tofu dieta* (bez soli) 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane (bez soli) 180 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem (bez soli)* 100 g Szpinak gotowany z olejem (bez soli)* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompotowocowy z jabłkami b/c 300 ml | Zupa krem z brokuła + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Mieso drobiowe mielone w sosie w/ 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki gotowane puree 180 g (<u>MLE.</u>) Marchew gotowana z olejem* 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompotowocowy z jabłkami b/c 300 ml | Brokułowa z ryżem (bez mleka) * 400 ml (<u>SEL.</u>) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem* 100 g Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 100 g (<u>SEL.</u>) Kompotowocowy z jabłkami b/c 300 ml | Brokułowa z ryżem (bez mleka) * 400 ml (<u>SEL.</u>) Pulpet miesno-warzywny* (drobiowy) b/gl 100 g (<u>JAJ, SEL.</u>) Sos koperkowy *(bez glutenu, mleka) 80 ml Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem* 100 g Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 100 g (<u>SEL.</u>) Kompotowocowy z jabłkami b/c 300 ml |
| | | PD | | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) | | | | | |
| | Kolacja | Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 100 g (<u>RYB, SEL.</u>) Papryka świeża 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) | Chleb razowy żytnio-pszenny 180 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 100 g (<u>RYB, SEL.</u>) Papryka świeża 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 100 g (<u>RYB, SEL.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 50 g (<u>RYB, SEL.</u>) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z ryby gotowanej (mintaj) z warzywami* b/s 100 g (<u>RYB, SEL.</u>) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) | Bułka pszenna długa krojona 110 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 100 g (<u>RYB, SEL.</u>) Buraczki gotowane 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 100 g (<u>RYB, SEL.</u>) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb bezglutenowy 110 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 100 g (<u>RYB, SEL.</u>) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) |
| | | PN | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</u>) Rzodkiew biała 50 g | | Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt | | | | |
| | Wartość energetyczna: 2255.75 kcal; Białko ogółem: 120.54 g; Tłuszcz: 71.21 g; Kw. tł. nasy.: 19.67 g; Węglowodany ogółem: 300.24 g; W tym cukry: 55.90 g; Błonnik pok.: 43.02 g; Sól: 8.45 g; | Wartość energetyczna: 2043.16 kcal; Białko ogółem: 108.39 g; Tłuszcz: 62.54 g; Kw. tł. nasy.: 16.23 g; Węglowodany ogółem: 285.07 g; W tym cukry: 41.05 g; Błonnik pok.: 47.74 g; Sól: 8.51 g; | Wartość energetyczna: 2531.35 kcal; Białko ogółem: 99.21 g; Tłuszcz: 83.42 g; Kw. tł. nasy.: 32.23 g; Węglowodany ogółem: 362.34 g; W tym cukry: 91.48 g; Błonnik pok.: 32.75 g; Sól: 10.01 g; | Wartość energetyczna: 1853.66 kcal; Białko ogółem: 53.83 g; Tłuszcz: 57.94 g; Kw. tł. nasy.: 19.52 g; Węglowodany ogółem: 295.70 g; W tym cukry: 55.65 g; Błonnik pok.: 30.63 g; Sól: 7.26 g; | Wartość energetyczna: 2268.58 kcal; Białko ogółem: 100.29 g; Tłuszcz: 71.13 g; Kw. tł. nasy.: 27.16 g; Węglowodany ogółem: 320.86 g; W tym cukry: 83.26 g; Błonnik pok.: 29.00 g; Sól: 5.37 g; | Wartość energetyczna: 2383.12 kcal; Białko ogółem: 105.73 g; Tłuszcz: 84.38 g; Kw. tł. nasy.: 28.38 g; Węglowodany ogółem: 314.00 g; W tym cukry: 85.25 g; Błonnik pok.: 26.07 g; Sól: 9.69 g; | Wartość energetyczna: 1916.49 kcal; Białko ogółem: 62.81 g; Tłuszcz: 60.28 g; Kw. tł. nasy.: 10.18 g; Węglowodany ogółem: 297.60 g; W tym cukry: 56.53 g; Błonnik pok.: 31.54 g; Sól: 7.90 g; | Wartość energetyczna: 2099.03 kcal; Białko ogółem: 79.10 g; Tłuszcz: 76.72 g; Kw. tł. nasy.: 25.17 g; Węglowodany ogółem: 281.63 g; W tym cukry: 69.57 g; Błonnik pok.: 30.08 g; Sól: 3.71 g; | |

| | W-wa- GRO 7 O kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych | W-wa- GRO 8 Ubogoenergetyczna | W-wa- GRO 9 Bogatobiałkowa | W-wa- GRO 10 Niskobiałkowa | W-wa- GRO Ubogosodowa | W-wa- GRO Rozdrobniona/ Mielona | W-wa- GRO ML Bezmleczna | W-wa- GRO GL Bezglutenowa |
|-----------|--|--|--|---|--|--|---|---|
| Śniadanie | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Schab Benedyktynski wieprzowy, parzony z dodaną wodą 50 g (SOJ) Jabłko 150 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Jabłko 150 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ) Jabłko pieczone 150 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g | Ziemniaczana *(bez mleka) 300 ml (GLU PSZ, SEL) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ) Jabłko pieczone 150 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ) Jabłko pieczone 150 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ) Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g | Ziemniaczana *(bez mleka) 300 ml (GLU PSZ, SEL) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ) Jabłko pieczone 150 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb bezglutenowy 110 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ) Jabłko pieczone 150 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g |
| | II ŚN | | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Filet z kurczaka gotowany 30 g | | | | | |
| Obiad | Pieczarkowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, SOJ) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Soferino (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Soferino* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ) Makaron 200 g (GLU PSZ) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Soferino (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Kluski śląskie* 300 g (JAJ) Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Soferino (bez soli)* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Filet z kurczaka gotowany (bez soli) 100 g Sos szpinakowy (bez soli)* 80 ml (GLU PSZ) Makaron (bez soli) 200 g (GLU PSZ) Fasolka szparagowa z wody (bez soli)* 100 g Dyń z wody (bez soli) 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Soferino* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Mieso drobiowe mielone w sosie wł 100 g (GLU PSZ) Ziemniaki gotowane puree 180 g (MLE) Dyń z wody 100 g Bukiel jarzyn gotowany z olejem* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Soferino (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ) Makaron 200 g (GLU PSZ) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Soferino (bez glutenu, mleka)* 400 ml (SEJ) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos szpinakowy (bez glutenu)* 80 ml Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml |
| | PD | | Koktajl bananowy 200 ml (MLE) | | | | | |
| Kolacja | Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Galaretki drobiowa z udźcem z kurczaka* 200 g (SEL) Pomidor 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Galaretki drobiowa z udźcem z kurczaka* 200 g (SEL) Pomidor 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Galaretki drobiowa z udźcem z kurczaka* 200 g (SEL) Pomidor 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Galaretki drobiowa z udźcem z kurczaka* 100 g (SEL) Pomidor 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Filet z kurczaka gotowany (bez soli) 50 g Pomidor 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z wędliny drobiowej 50 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Galaretki drobiowa z udźcem z kurczaka* 200 g (SEL) Pomidor 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb bezglutenowy 110 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Galaretki drobiowa z udźcem z kurczaka* 200 g (SEL) Pomidor 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml |
| | PN | Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE) | | Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt | Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE) | | Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt | Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE) |
| | Wartość energetyczna: 1968.57 kcal; Białko ogółem: 104.60 g; Tłuszcz: 56.86 g; Kw. tł. nasy.: 14.87 g; Węglowodany ogółem: 272.53 g; W tym cukry: 46.15 g; Błonnik pok.: 38.74 g; Sól: 7.24 g; | Wartość energetyczna: 1518.87 kcal; Białko ogółem: 81.72 g; Tłuszcz: 46.67 g; Kw. tł. nasy.: 11.14 g; Węglowodany ogółem: 209.69 g; W tym cukry: 33.82 g; Błonnik pok.: 33.02 g; Sól: 5.31 g; | Wartość energetyczna: 2622.84 kcal; Białko ogółem: 130.78 g; Tłuszcz: 71.98 g; Kw. tł. nasy.: 30.93 g; Węglowodany ogółem: 375.76 g; W tym cukry: 80.99 g; Błonnik pok.: 27.27 g; Sól: 7.57 g; | Wartość energetyczna: 2113.45 kcal; Białko ogółem: 54.65 g; Tłuszcz: 55.93 g; Kw. tł. nasy.: 27.76 g; Węglowodany ogółem: 362.23 g; W tym cukry: 66.89 g; Błonnik pok.: 28.56 g; Sól: 6.37 g; | Wartość energetyczna: 2190.83 kcal; Białko ogółem: 112.19 g; Tłuszcz: 56.01 g; Kw. tł. nasy.: 24.71 g; Węglowodany ogółem: 318.28 g; W tym cukry: 60.59 g; Błonnik pok.: 22.87 g; Sól: 4.21 g; | Wartość energetyczna: 2284.05 kcal; Białko ogółem: 98.98 g; Tłuszcz: 79.21 g; Kw. tł. nasy.: 27.63 g; Węglowodany ogółem: 303.02 g; W tym cukry: 64.77 g; Błonnik pok.: 23.22 g; Sól: 6.42 g; | Wartość energetyczna: 2143.52 kcal; Białko ogółem: 98.77 g; Tłuszcz: 53.42 g; Kw. tł. nasy.: 13.46 g; Węglowodany ogółem: 284.21 g; W tym cukry: 65.26 g; Błonnik pok.: 26.84 g; Sól: 6.57 g; | Wartość energetyczna: 2057.70 kcal; Białko ogółem: 90.23 g; Tłuszcz: 65.34 g; Kw. tł. nasy.: 24.68 g; Węglowodany ogółem: 284.21 g; W tym cukry: 58.77 g; Błonnik pok.: 28.53 g; Sól: 3.93 g; |

| | W-wa- GRO 7 O kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych | W-wa- GRO 8 Ubogoenergetyczna | W-wa- GRO 9 Bogatobiałkowa | W-wa- GRO 10 Niskobiałkowa | W-wa- GRO Ubogosodowa | W-wa- GRO Rozdrobniona/ Mielona | W-wa- GRO ML Bezmleczna | W-wa- GRO GL Bezglutenowa | |
|------------------|--|---|---|--|---|---|--|--|---|
| 2026-02-04 środa | Śniadanie | Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU, OW.) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Płat szynkowy - produkt wleprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g Płat szynkowy - produkt wleprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (GLU, PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.) Rzodkiew biała 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Płat szynkowy - produkt wleprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (GLU, PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.) Rzodkiew biała 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU, OW.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU, PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Płat szynkowy - produkt wleprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (GLU, PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g | Ziemniaczana *(bez mleka) 300 ml (GLU, PSZ, SEL.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU, PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Płat szynkowy - produkt wleprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (GLU, PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g | Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU, OW.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU, PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Schab gotowany (bez soli) 50 g Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g | Kasza manna na mleku 300 ml (GLU, PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU, PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z wędliny wleprzowej 50 g (GLU, PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.) Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g | Ziemniaczana *(bez mleka) 300 ml (GLU, PSZ, SEL.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU, PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g | Ziemniaczana *(bez glutenu, bez mleka) 300 ml (SEL.) Chleb bezglutenowy 110 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Schab gotowany 50 g Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g |
| | | II SN | | Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU, PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g | | | | | |
| 2026-02-04 środa | Obiad | Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (GLU, PSZ, SEL.) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos jarzynowy* 80 ml (GLU, PSZ, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Surówka z ogórków kiszonych,cebuli z olejem 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU, PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (GLU, PSZ, SEL.) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Surówka z ogórków kiszonych,cebuli z olejem 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU, PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (GLU, PSZ, SEL.) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos jarzynowy* 80 ml (GLU, PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Buraczki gotowane 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU, PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (GLU, PSZ, SEL.) Pyzy ziemniaczane* 300 g Sos jarzynowy* 80 ml (GLU, PSZ, SEL.) Buraczki gotowane 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU, PSZ, SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Grysikowa z ziemniakami* b/soli 400 ml (GLU, PSZ, SEL.) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka b/soli 100 g Sos jarzynowy* (bez soli) 100 ml (GLU, PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane (bez soli) 180 g Buraczki gotowane (bez soli) 100 g Szpinak gotowany z olejem (bez soli)* 100 g (GLU, PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (GLU, PSZ, SEL.) Mięso drobiowe mielone w sosie wł 100 g (GLU, PSZ.) Ziemniaki gotowane puree 180 g (MLE.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Buraczki gotowane 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU, PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (GLU, PSZ, SEL.) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos jarzynowy* 80 ml (GLU, PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Buraczki gotowane 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU, PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Koperkowa z ziemniakami (bez glutenu, bez mleka)* 400 ml (SEL.) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos jarzynowy* (bez glutenu) 100 ml (SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Buraczki gotowane 100 g Szpinak gotowany z olejem (bez glutenu)* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml |
| | | PD | | Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (MLE.) | | | | | |
| 2026-02-04 środa | Kolacja | Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Serek homo. naturalny 100 g (MLE.) Mandarynka 150 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml | Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Serek homo. naturalny 100 g (MLE.) Mandarynka 150 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU, PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek homo. naturalny 100 g (MLE.) Banan 150 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml | Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU, PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Banan 150 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU, PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek homo. naturalny 100 g (MLE.) Banan 150 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml | Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU, PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek homo. naturalny 100 g (MLE.) Banan 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU, PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody (SOJ.) Banan 150 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml | Chleb bezglutenowy 110 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek homo. naturalny 100 g (MLE.) Banan 150 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml |
| | | PN | Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt | | | | | | |
| | | Wartość energetyczna: 1988.89 kcal; Białko ogółem: 90.72 g; Tłuszcz: 60.27 g; Kw. tł. nasy.: 15.81 g; Węglowodany ogółem: 286.57 g; W tym cukry: 55.81 g; Błonnik pok.: 39.55 g; Sól: 6.74 g; | Wartość energetyczna: 1564.48 kcal; Białko ogółem: 75.14 g; Tłuszcz: 48.77 g; Kw. tł. nasy.: 11.88 g; Węglowodany ogółem: 221.94 g; W tym cukry: 42.27 g; Błonnik pok.: 31.10 g; Sól: 6.28 g; | Wartość energetyczna: 2482.83 kcal; Białko ogółem: 112.14 g; Tłuszcz: 62.96 g; Kw. tł. nasy.: 30.20 g; Węglowodany ogółem: 383.19 g; W tym cukry: 114.08 g; Błonnik pok.: 25.32 g; Sól: 7.66 g; | Wartość energetyczna: 2086.94 kcal; Białko ogółem: 54.31 g; Tłuszcz: 40.30 g; Kw. tł. nasy.: 19.28 g; Węglowodany ogółem: 384.53 g; W tym cukry: 78.60 g; Błonnik pok.: 21.73 g; Sól: 7.60 g; | Wartość energetyczna: 2203.66 kcal; Białko ogółem: 102.65 g; Tłuszcz: 53.22 g; Kw. tł. nasy.: 24.52 g; Węglowodany ogółem: 341.09 g; W tym cukry: 90.46 g; Błonnik pok.: 24.44 g; Sól: 4.09 g; | Wartość energetyczna: 2249.89 kcal; Białko ogółem: 94.45 g; Tłuszcz: 61.37 g; Kw. tł. nasy.: 24.80 g; Węglowodany ogółem: 340.88 g; W tym cukry: 90.48 g; Błonnik pok.: 21.58 g; Sól: 5.71 g; | Wartość energetyczna: 1985.99 kcal; Białko ogółem: 83.41 g; Tłuszcz: 42.29 g; Kw. tł. nasy.: 10.76 g; Węglowodany ogółem: 331.49 g; W tym cukry: 79.09 g; Błonnik pok.: 24.99 g; Sól: 7.79 g; | Wartość energetyczna: 1985.80 kcal; Białko ogółem: 76.65 g; Tłuszcz: 53.82 g; Kw. tł. nasy.: 20.59 g; Węglowodany ogółem: 306.30 g; W tym cukry: 78.10 g; Błonnik pok.: 27.67 g; Sól: 2.77 g; |

| | W-wa- GRO 7 O kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych | W-wa- GRO 8 Ubogoenergetyczna | W-wa- GRO 9 Bogatobiałkowa | W-wa- GRO 10 Niskobiałkowa | W-wa- GRO Ubogosodowa | W-wa- GRO Rozdrobniona/ Mielona | W-wa- GRO ML Bezmleczna | W-wa- GRO GL Bezglutenowa | | |
|---------------------|--|---|--|--|---|--|--|--|--|---|
| 2026-02-05 czwartek | II SN | Sniadanie | Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wędziona, wędzona, z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ.</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wędziona, wędzona, z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ.</u>) Ogórek kiszony 100 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z makiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.</u>) | Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wędziona, wędzona, z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ.</u>) Ogórek kiszony 100 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z makiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.</u>) | Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wędziona, wędzona, z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z makiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.</u>) Cukier 15 g | Ziemiaczana *(bez mleka) 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wędziona, wędzona, z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.</u>) Cukier 15 g | Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 110 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z wędliny wieprzowej 50 g (<u>SOJ.</u>) Dymia z wody 100 g Kawa zbożowa z makiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.</u>) Cukier 15 g | Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 110 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z wędliny wieprzowej 50 g (<u>SOJ.</u>) Dymia z wody 100 g Kawa zbożowa z makiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.</u>) Cukier 15 g | Ziemiaczana *(bez mleka) 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.</u>) Cukier 15 g | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb bezglutenowy 110 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Schab gotowany 50 g Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.</u>) Cukier 15 g |
| | | Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) | | | | | | | | |
| 2026-02-05 czwartek | II SN | Obiad | Ziemiaczana * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Schab gotowany 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 180 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surowka z marchwi i selera z olejem b/c 100 g (<u>SEL.</u>) Brokoli gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Ziemiaczana * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Schab gotowany 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 180 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surowka z marchwi i selera z olejem b/c 100 g (<u>SEL.</u>) Brokoli gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Ziemiaczana * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Leczo z drobiem-dieta * 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ryż na sypko 180 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surowka z marchwi i selera z olejem b/c 100 g (<u>SEL.</u>) Brokoli gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Ziemiaczana *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Leczo z drobiem-dieta * 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 180 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surowka z marchwi i selera z olejem b/c 100 g (<u>SEL.</u>) Brokoli gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Ziemiaczana *(bez soli) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Leczo z drobiem-dieta * (bez soli) 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 180 g (<u>GLU PSZ.</u>) Brokoli gotowany (bez soli)* 100 g (<u>SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem (bez soli)* 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Ziemiaczana * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Mięso wieprzowe mielone w sosie w 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ryż na sypko 180 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki gotowane puree 180 g (<u>MLE</u>) Marchew gotowana z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>) Brokoli gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Ziemiaczana *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Leczo z drobiem-dieta * 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ryż na sypko 180 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surowka z marchwi i selera z olejem b/c 100 g (<u>SEL.</u>) Brokoli gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Ziemiaczana *(bez glutenu, bez mleka) 400 ml (<u>SEL.</u>) Leczo z drobiem-dieta * 150 g (<u>SEL.</u>) Ryż na sypko 180 g (<u>SEL.</u>) Surowka z marchwi i selera z olejem b/c 100 g (<u>SEL.</u>) Brokoli gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml |
| | | PD | | Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ.</u>) | | | | | | |
| 2026-02-05 czwartek | II SN | Kolacja | Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kurczak zapiekany-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony, zapiekany z dod. biał. mleka w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL.</u>) Sałatka jarzynowa* dieta 150 g (<u>MLE, SEL.</u>) Sałata zielona 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml | Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Kurczak zapiekany-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony, zapiekany z dod. biał. mleka w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL.</u>) Sałatka jarzynowa* dieta 150 g (<u>MLE, SEL.</u>) Sałata zielona 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Kurczak zapiekany-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony, zapiekany z dod. biał. mleka w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL.</u>) Sałatka jarzynowa* dieta 150 g (<u>MLE, SEL.</u>) Sałata zielona 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Kurczak zapiekany-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony, zapiekany z dod. biał. mleka w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL.</u>) Sałata jarzynowa* dieta 150 g (<u>MLE, SEL.</u>) Sałata zielona 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 110 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z wędliny drobiowej 50 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g (<u>MLE</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałatka jarzynowa z olejem* 150 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 15 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml | Chleb bezglutenowy 110 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Filet z kurczaka gotowany 50 g (<u>SEL.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml | |
| | | PN | Mini serniczki z mussem malinowym b/c+ 150 g (<u>JAJ, MLE.</u>) | | Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt | Mini serniczki z mussem malinowym b/c+ 150 g (<u>JAJ, MLE.</u>) | Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt | Mini serniczki z mussem malinowym b/c+ 150 g (<u>JAJ, MLE.</u>) | | |
| | | Wartość energetyczna: 2183.18 kcal; Białko ogółem: 118.11 g; Tłuszcz: 66.71 g; Kw. tł. nasy.: 20.82 g; Węglowodany ogółem: 280.21 g; W tym cukry: 47.24 g; Błonnik pok.: 43.33 g; Sol: 11.25 g; | Wartość energetyczna: 1886.69 kcal; Białko ogółem: 105.13 g; Tłuszcz: 60.95 g; Kw. tł. nasy.: 27.05 g; Węglowodany ogółem: 237.43 g; W tym cukry: 34.30 g; Błonnik pok.: 37.76 g; Sol: 10.94 g; | Wartość energetyczna: 2557.41 kcal; Białko ogółem: 113.10 g; Tłuszcz: 71.34 g; Kw. tł. nasy.: 32.33 g; Węglowodany ogółem: 374.12 g; W tym cukry: 72.12 g; Błonnik pok.: 30.66 g; Sol: 11.25 g; | Wartość energetyczna: 1893.39 kcal; Białko ogółem: 61.72 g; Tłuszcz: 43.82 g; Kw. tł. nasy.: 19.45 g; Węglowodany ogółem: 326.00 g; W tym cukry: 52.19 g; Błonnik pok.: 28.30 g; Sol: 8.37 g; | Wartość energetyczna: 2612.65 kcal; Białko ogółem: 115.21 g; Tłuszcz: 77.05 g; Kw. tł. nasy.: 28.82 g; Węglowodany ogółem: 373.28 g; W tym cukry: 63.95 g; Błonnik pok.: 30.40 g; Sol: 5.11 g; | Wartość energetyczna: 2282.10 kcal; Białko ogółem: 96.09 g; Tłuszcz: 73.21 g; Kw. tł. nasy.: 29.25 g; Węglowodany ogółem: 318.45 g; W tym cukry: 72.84 g; Błonnik pok.: 24.56 g; Sol: 9.27 g; | Wartość energetyczna: 2030.22 kcal; Białko ogółem: 67.17 g; Tłuszcz: 55.15 g; Kw. tł. nasy.: 10.30 g; Węglowodany ogółem: 329.83 g; W tym cukry: 50.35 g; Błonnik pok.: 28.34 g; Sol: 7.36 g; | Wartość energetyczna: 2125.28 kcal; Białko ogółem: 88.81 g; Tłuszcz: 63.35 g; Kw. tł. nasy.: 24.84 g; Węglowodany ogółem: 301.95 g; W tym cukry: 53.66 g; Błonnik pok.: 30.42 g; Sol: 2.57 g; | |

| | W-wa- GRO 7 O kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych | W-wa- GRO 8 Ubogonegetyczna | W-wa- GRO 9 Bogatobiałkowa | W-wa- GRO 10 Niskobiałkowa | W-wa- GRO Ubogosodowa | W-wa- GRO Rozdrobniona/ Mielona | W-wa- GRO ML Bezmleczna | W-wa- GRO GL Bezglutenowa | |
|-------------------|--|--|---|---|---|--|--|--|---|
| 2026-02-06 piątek | Śniadanie | Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,) Papryka świeża 100 g Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Pomidor 100 g Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ,) Pomidor 100 g Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g | Ziemniaczana *(bez mleka) 300 ml (GLU PSZ, SEL,) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,) Pomidor 100 g Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g | Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ,) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g | Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Bukiet jarzyn 100 g (JAJ, MLE,) Brokuł gotowany* 100 g Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Ziemniaczana *(bez mleka) 300 ml (GLU PSZ, SEL,) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Bukiet jarzyn 100 g (JAJ, MLE,) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ,) Pomidor 100 g Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g | Kasza jaglana na mleku 300 ml (MLE,) Chleb bezglutenowy 110 g (SEZ, może zawierać: ORZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ,) Pomidor 100 g Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g |
| | | II ŚN | | Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 5 g (MLE,) Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 30 g (SOJ,) | | | | | |
| 2026-02-06 piątek | Obiad | Dyniowa z makaronem* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (RYB,) Sos cytrynowy 80 ml (GLU PSZ, MLE,) Ryz na sypko (brązowy) 180 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Dyniowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL,) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (RYB,) Sos cytrynowy 80 ml (GLU PSZ, MLE,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ,) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Dyniowa z makaronem* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (RYB,) Sos cytrynowy 80 ml (GLU PSZ, MLE,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Szosjogurtowy naturalny 80 g (MLE,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Dyniowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL,) Pierogi z truskawkami* 300 g (GLU PSZ, MLE,) Szosjogurtowy naturalny 80 g (MLE,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Dyniowa z makaronem (bez mleka)* b/s 400 ml (GLU PSZ, SEL,) Ryba pieczona (Miruna) (bez soli) 100 g (RYB,) Sos cytrynowy (bez soli) 80 ml (GLU PSZ, MLE,) Ziemniaki gotowane (bez soli) 180 g Szpinak gotowany z olejem (bez soli)* 100 g (GLU PSZ,) Bukiet jarzyn gotowany z olejem (bez soli)* 100 g (SEL,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Krem z dyni * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) mielona Ryba pieczona (Miruna) 100 g (RYB,) Sos cytrynowy (bez mleka) 80 ml (GLU PSZ,) Sos cytrynowy 80 ml (GLU PSZ, MLE,) Ziemniaki gotowane puree 180 g (MLE,) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ,) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Dyniowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL,) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (RYB,) Sos cytrynowy (bez mleka) 80 ml (GLU PSZ,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ,) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Dyniowa z ziemniakami (bez mleka, glutenu)* 400 ml (SEL,) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (RYB,) Sos cytrynowy (bez glutenu, mleka) 80 ml Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Szpinak gotowany z olejem (bez glutenu)* 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml |
| | | PD | | Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE,) | | | | | |
| 2026-02-06 piątek | Kolacja | Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (MLE,) Pomarańcza 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml Salata lodowa 10 g | Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (MLE,) Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml Salata lodowa 10 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (MLE,) Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml Salata lodowa 10 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 5 g (MLE,) Piersz gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonie niejadalnej, 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,) Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml Salata lodowa 10 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (MLE,) Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml Salata lodowa 10 g | Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (MLE,) Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Schab gotowany 50 g Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml Salata lodowa 10 g | Chleb bezglutenowy 110 g (SEZ, może zawierać: ORZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (MLE,) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml Salata lodowa 10 g |
| | | PN | Drożdżówka z serem 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE,) | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 5 g (MLE,) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g Pomidor 50 g | Drożdżówka z serem 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE,) | | Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt | | |
| | | Wartość energetyczna: 2261.17 kcal; Białko ogółem: 104.21 g; Tłuszcz: 70.18 g; Kw. tł. nasy.: 17.17 g; Węglowodany ogółem: 316.97 g; W tym cukry: 61.84 g; Błonnik pok.: 41.55 g; Sol: 6.54 g; | Wartość energetyczna: 1677.75 kcal; Białko ogółem: 76.26 g; Tłuszcz: 56.17 g; Kw. tł. nasy.: 24.14 g; Węglowodany ogółem: 233.76 g; W tym cukry: 37.15 g; Błonnik pok.: 36.65 g; Sol: 5.59 g; | Wartość energetyczna: 2689.35 kcal; Białko ogółem: 120.89 g; Tłuszcz: 87.11 g; Kw. tł. nasy.: 32.58 g; Węglowodany ogółem: 367.35 g; W tym cukry: 73.67 g; Błonnik pok.: 26.20 g; Sol: 7.94 g; | Wartość energetyczna: 2218.65 kcal; Białko ogółem: 71.75 g; Tłuszcz: 47.82 g; Kw. tł. nasy.: 16.07 g; Węglowodany ogółem: 379.25 g; W tym cukry: 74.88 g; Błonnik pok.: 24.24 g; Sol: 6.50 g; | Wartość energetyczna: 2377.14 kcal; Białko ogółem: 104.92 g; Tłuszcz: 75.81 g; Kw. tł. nasy.: 28.70 g; Węglowodany ogółem: 330.16 g; W tym cukry: 72.38 g; Błonnik pok.: 25.27 g; Sol: 5.06 g; | Wartość energetyczna: 2340.94 kcal; Białko ogółem: 111.18 g; Tłuszcz: 78.99 g; Kw. tł. nasy.: 29.44 g; Węglowodany ogółem: 306.88 g; W tym cukry: 61.01 g; Błonnik pok.: 25.24 g; Sol: 6.03 g; | Wartość energetyczna: 2075.80 kcal; Białko ogółem: 90.16 g; Tłuszcz: 60.02 g; Kw. tł. nasy.: 13.59 g; Węglowodany ogółem: 306.24 g; W tym cukry: 63.82 g; Błonnik pok.: 27.31 g; Sol: 6.29 g; | Wartość energetyczna: 2162.50 kcal; Białko ogółem: 81.91 g; Tłuszcz: 72.85 g; Kw. tł. nasy.: 26.75 g; Węglowodany ogółem: 300.78 g; W tym cukry: 77.20 g; Błonnik pok.: 28.89 g; Sol: 3.22 g; |

| | W-wa- GRO 7 O kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych | W-wa- GRO 8 Ubogoenergetyczna | W-wa- GRO 9 Bogatobiałkowa | W-wa- GRO 10 Niskobiałkowa | W-wa- GRO Ubogosodowa | W-wa- GRO Rozdrobniona/ Mielona | W-wa- GRO ML Bezmleczna | W-wa- GRO GL Bezglutenowa |
|-----------|--|--|---|---|--|--|---|---|
| Śniadanie | Ryż na mleku 300 ml (MLE), Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Pomidor 100 g Sałata lodowa 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Pomidor 100 g Sałata lodowa 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Ryż na mleku 300 ml (MLE), Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ), Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 82% 15 g (MLE), Kiełbaski śląskie z kurcząt 100 g (może zawierać: GOR), Pomidor 100 g Sałata lodowa 10 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml (MLE), Cukier 15 g | Ziemiacczana *(bez mleka) 300 ml (GLU PSZ, SEL), Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ), Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 82% 15 g (MLE), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g (MLE), Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Pomidor 100 g Sałata lodowa 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g | Ryż na mleku 300 ml (MLE), Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ), Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 82% 15 g (MLE), Schab gotowany (bez soli) 50 g Pomidor 100 g Sałata lodowa 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g | Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE), Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ), Masło extra 82% 15 g (MLE), Pasta z wędliny drobiowej 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g | Ziemiacczana *(bez mleka) 300 ml (GLU PSZ, SEL), Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Filet z kurczaka gotowany 50 g Pomidor 100 g Sałata lodowa 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g | Ryż na mleku 300 ml (MLE), Chleb bezglutenowy 110 g (SEZ, może zawierać: ORZ), Masło extra 82% 15 g (MLE), Filet z kurczaka gotowany 50 g Pomidor 100 g Sałata lodowa 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g |
| II SN | | | Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ), Masło extra 82% 5 g (MLE), Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR), | | | | | |
| Obiad | Grochowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, SEL), Gulasz wieprzowy, 150 g (GLUPSZ), Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JECZ), Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (SEL), Gulasz wieprzowy, 150 g (GLUPSZ), Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Selerowa z ziemniakami* 400 ml (MLE, SEL), Gulasz wieprzowy, 150 g (GLUPSZ), Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JECZ), Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (SEL), Kluski śląskie* 300 g (JAJ), Sos bazyliowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL), Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Selerowa z ziemniakami (bez soli)* 400 ml (MLE, SEL), Gulasz wieprzowy (bez soli), 150 g (GLU PSZ), Kasza jęczmienna/sypko (bez soli) 180 g (GLU JECZ), Sałatka z buraczków i jabłka z olejem (bez soli) 100 g Cukinia pieczona z olejem (bez soli)* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Mieso wieprzowe mielone w sosie wł 100 g (GLU PSZ), Ziemniaki gotowane puree 180 g (MLE, JECZ), Buraczki gotowane 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (MLE, SEL), Gulasz wieprzowy, 150 g (GLUPSZ), Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JECZ), Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Selerowa z ziemniakami* 400 ml (MLE, SEL), Gulasz wieprzowy (bez glutenu), 150 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml |
| PD | | | Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (MLE), | | | | | |
| Kolacja | Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Schab Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 50 g (SOJ), Rzodkiew biała plasterki 100 g Sałata zielona 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml | Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE), Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 82% 15 g (MLE), Schab Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 50 g (SOJ), Rzodkiew biała plasterki 100 g Sałata zielona 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml | Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE), Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ), Masło extra 82% 15 g (MLE), Schab Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 50 g (SOJ), Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml | Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ), Masło extra 82% 15 g (MLE), Filet z kurczaka gotowany (bez soli) 50 g Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml | Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE), Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ), Masło extra 82% 15 g (MLE), Pasta z szynki wieprzowej* 50 g (SOJ, SEL), Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ), Masło extra 82% 15 g (MLE), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ), Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml | Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE), Chleb bezglutenowy 110 g (SEZ, może zawierać: ORZ), Masło extra 82% 15 g (MLE), Schab gotowany 50 g Pomidor 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml | |
| PN | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Sałata zielona 5 g | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ), Sałata zielona 5 g | Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ), Masło extra 82% 5 g (MLE), Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ), Sałata zielona 5 g | | | Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ), Masło extra 82% 5 g (MLE), Pasta z wędliny drobiowej 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Dyńia z wody 50 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ), Sałata zielona 5 g | Chleb bezglutenowy 50 g (SEZ, może zawierać: ORZ), Masło extra 82% 5 g (MLE), Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ), Sałata zielona 5 g |
| | Wartość energetyczna: 2258.23 kcal; Białko ogółem: 101.09 g; Tłuszcz: 76.40 g; Kw. tł. nasy.: 19.85 g; Węglowodany ogółem: 316.26 g; W tym cukry: 38.42 g; Błonnik pok.: 49.42 g; Sól: 8.41 g; | Wartość energetyczna: 1810.69 kcal; Białko ogółem: 82.91 g; Tłuszcz: 70.33 g; Kw. tł. nasy.: 22.05 g; Węglowodany ogółem: 231.33 g; W tym cukry: 25.45 g; Błonnik pok.: 39.15 g; Sól: 6.86 g; | Wartość energetyczna: 3024.86 kcal; Białko ogółem: 135.70 g; Tłuszcz: 108.79 g; Kw. tł. nasy.: 46.11 g; Węglowodany ogółem: 391.59 g; W tym cukry: 86.59 g; Błonnik pok.: 28.46 g; Sól: 10.92 g; | Wartość energetyczna: 2255.03 kcal; Białko ogółem: 63.45 g; Tłuszcz: 69.73 g; Kw. tł. nasy.: 31.90 g; Węglowodany ogółem: 356.80 g; W tym cukry: 40.40 g; Błonnik pok.: 27.17 g; Sól: 6.88 g; | Wartość energetyczna: 2444.25 kcal; Białko ogółem: 115.63 g; Tłuszcz: 80.13 g; Kw. tł. nasy.: 31.77 g; Węglowodany ogółem: 327.37 g; W tym cukry: 49.11 g; Błonnik pok.: 24.89 g; Sól: 4.74 g; | Wartość energetyczna: 2426.50 kcal; Białko ogółem: 104.81 g; Tłuszcz: 79.62 g; Kw. tł. nasy.: 30.52 g; Węglowodany ogółem: 335.09 g; W tym cukry: 68.30 g; Błonnik pok.: 26.80 g; Sól: 8.11 g; | Wartość energetyczna: 2187.55 kcal; Białko ogółem: 92.74 g; Tłuszcz: 67.22 g; Kw. tł. nasy.: 16.28 g; Węglowodany ogółem: 318.32 g; W tym cukry: 38.97 g; Błonnik pok.: 29.76 g; Sól: 7.45 g; | Wartość energetyczna: 2337.23 kcal; Białko ogółem: 94.34 g; Tłuszcz: 86.07 g; Kw. tł. nasy.: 30.65 g; Węglowodany ogółem: 302.75 g; W tym cukry: 49.60 g; Błonnik pok.: 29.20 g; Sól: 2.55 g; |

| | W-wa- GRO 7 O kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych | W-wa- GRO 8 Ubogoenergetyczna | W-wa- GRO 9 Bogatobiałkowa | W-wa- GRO 10 Niskobiałkowa | W-wa- GRO Ubogosodowa | W-wa- GRO Rozdrobniona/ Mielona | W-wa- GRO ML Bezmleczna | W-wa- GRO GL Bezglutenowa |
|----------------------|--|---|--|---|--|--|--|---|
| 2026-02-08 niedziela | <p>Śniadanie</p> <p>Kasza jaglana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Papryka świeża 100 g Papryka świeża 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml</p> | <p>Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Papryka świeża 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml</p> | <p>Kasza jaglana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g</p> | <p>Ziemniaczana *(bez mleka) 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g</p> | <p>Kasza jaglana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Filet z kurczaka gotowany (bez soli) 50 g Pomidor 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g</p> | <p>Kasza jaglana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 110 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z wędliny drobiowej* 50 g Pasta warzywna* 100 g (<u>SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g</p> | <p>Ziemniaczana *(bez mleka) 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g</p> | <p>Kasza jaglana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb bezglutenowy 110 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g</p> |
| II ŚN | <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Filet z kurczaka gotowany 30 g</p> | | | | | | | |
| Obiad | <p>Jarzynowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza bulgur 180 g (<u>GLU PSZ</u>) Udziec z kurczaka pieczony b/k b/s 100 g Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z kapusty białej z koperkiem i olejem b/c 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompotowocowy z jabłkami* b/c 300 ml</p> | <p>Jarzynowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udziec z kurczaka pieczony b/k b/s 100 g Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z kapusty białej z koperkiem i olejem b/c 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompotowocowy z jabłkami* b/c 300 ml</p> | <p>Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g (<u>SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>) Kompotowocowy z jabłkami* b/c 300 ml</p> | <p>Jarzynowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kluski śląskie* 300 g (<u>JAJ.</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g (<u>SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g Kompotowocowy z jabłkami* b/c 300 ml</p> | <p>Jarzynowa z ziemniakami (bez soli)* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s (bez soli) 100 g Sos ziołowy* (bez soli) 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane (bez soli) 180 g (<u>SEL.</u>) Bukiet gotowany (bez soli)* 100 g Kompotowocowy z jabłkami* b/c 300 ml</p> | <p>Jarzynowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Mięso drobiowe mielone w sosie wł 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g (<u>SEL.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Bukiet gotowany* 100 g Kompotowocowy z jabłkami* b/c 300 ml</p> | <p>Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g (<u>SEL.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>) Kompotowocowy z jabłkami* b/c 300 ml</p> | <p>Jarzynowa z ziemniakami (bez glutenu, mleka)* 400 ml (<u>SEL.</u>) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Sos ziołowy* (bez glutenu) 80 ml (<u>SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g (<u>SEL.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>) Kompotowocowy z jabłkami* b/c 300 ml</p> |
| PD | <p>Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>)</p> | | | | | | | |
| Kolacja | <p>Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 100 g (<u>MLE</u>) Salatka z pomidorów z cebulką i olejem 150 g Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml</p> | <p>Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 100 g (<u>MLE</u>) Salatka z pomidorów z cebulką i olejem 150 g Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml</p> | <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 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>) Pomidor 100 g Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml</p> | <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 100 g Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml</p> | <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Twarożek 100 g (<u>MLE</u>) Pomidor 100 g Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml</p> | <p>Bułka pszenna długa krojona 110 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Twarożek 100 g (<u>MLE</u>) Kukinia pieczona z olejem * 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml</p> | <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Pomidor 100 g Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml</p> | <p>Chleb bezglutenowy 110 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 100 g (<u>MLE</u>) Pomidor 100 g Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml</p> |
| PN | <p>Chalka 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)</p> | | | | | <p>Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Pasta z wędliny wieprzowej 30 g (<u>SOJ.</u>) Jabłko pieczone 150 g</p> | <p>Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt</p> | |
| | <p>Wartość energetyczna: 2129.30 kcal; Białko ogółem: 103.62 g; Tłuszcz: 69.47 g; Kw. tł. nasy: 28.95 g; Węglowodany ogółem: 287.08 g; W tym cukry: 46.80 g; Błonnik pok.: 33.36 g; Sól: 6.54 g;</p> | <p>Wartość energetyczna: 1711.56 kcal; Białko ogółem: 65.38 g; Tłuszcz: 59.47 g; Kw. tł. nasy: 25.28 g; Węglowodany ogółem: 227.01 g; W tym cukry: 34.27 g; Błonnik pok.: 32.55 g; Sól: 5.81 g;</p> | <p>Wartość energetyczna: 2483.82 kcal; Białko ogółem: 127.23 g; Tłuszcz: 72.18 g; Kw. tł. nasy: 33.11 g; Węglowodany ogółem: 348.80 g; W tym cukry: 77.78 g; Błonnik pok.: 24.95 g; Sól: 8.27 g;</p> | <p>Wartość energetyczna: 2145.46 kcal; Białko ogółem: 59.89 g; Tłuszcz: 58.91 g; Kw. tł. nasy: 29.38 g; Węglowodany ogółem: 358.47 g; W tym cukry: 44.81 g; Błonnik pok.: 27.56 g; Sól: 6.08 g;</p> | <p>Wartość energetyczna: 2094.85 kcal; Białko ogółem: 107.80 g; Tłuszcz: 54.47 g; Kw. tł. nasy: 27.65 g; Węglowodany ogółem: 304.15 g; W tym cukry: 53.91 g; Błonnik pok.: 22.87 g; Sól: 4.28 g;</p> | <p>Wartość energetyczna: 2444.16 kcal; Białko ogółem: 106.16 g; Tłuszcz: 82.42 g; Kw. tł. nasy: 30.83 g; Węglowodany ogółem: 333.47 g; W tym cukry: 68.55 g; Błonnik pok.: 28.29 g; Sól: 7.84 g;</p> | <p>Wartość energetyczna: 1859.83 kcal; Białko ogółem: 66.68 g; Tłuszcz: 49.04 g; Kw. tł. nasy: 12.25 g; Węglowodany ogółem: 269.13 g; W tym cukry: 34.75 g; Błonnik pok.: 25.95 g; Sól: 7.84 g;</p> | <p>Wartość energetyczna: 1940.80 kcal; Białko ogółem: 61.57 g; Tłuszcz: 63.23 g; Kw. tł. nasy: 25.51 g; Węglowodany ogółem: 277.38 g; W tym cukry: 49.12 g; Błonnik pok.: 28.59 g; Sól: 4.05 g;</p> |

| | W-wa- GRO 7 O kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych | W-wa- GRO 8 Ubogoenergetyczna | W-wa- GRO 9 Bogatobiałkowa | W-wa- GRO 10 Niskobiałkowa | W-wa- GRO Ubogosodowa | W-wa- GRO Rozdrobniona/ Mielona | W-wa- GRO ML Bezmleczna | W-wa- GRO GL Bezglutenowa | |
|-------------------------|--|---|---|--|--|---|--|--|--|
| 2026-02-09 poniedziałek | Śniadanie | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Schab Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 50 g (SOJ.) Dymnka z wody 100 g Salata zielona 10 g Dymnka z wody 100 g Kawa zbożowa z makiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) | Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Schab Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 50 g (SOJ.) Dymnka z wody 100 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z makiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ, SEL.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Schab Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 50 g (SOJ.) Dymnka z wody 100 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z makiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Cukier 15 g | Ziemniaczana *(bez mleka) 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ, SEL.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Schab Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 40 g (SOJ.) Dymnka z wody 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ, SEL.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Schab gotowany (bez soli) 50 g Dymnka z wody 100 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z makiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Cukier 15 g | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ, SEL.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pastę z wędliny wieprzowej 50 g (SOJ.) Dymnka z wody 100 g Kawa zbożowa z makiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Cukier 15 g | Ziemniaczana *(bez mleka) 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ, SEL.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Schab Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 50 g (SOJ.) Dymnka z wody 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Chleb bezglutenowy 110 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Schab gotowany 50 g Dymnka z wody 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g |
| | | II ŚN | | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g | | | | | |
| 2026-02-09 poniedziałek | Obiad | Barszcz ukraiński z ziemniakami* 400 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos majerankowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 180 g (PSZ.) Sznajpek gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Surowka z marchwi i jabłka z olejem b/c 100 g Sznajpek gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Barszcz ukraiński z ziemniakami* 400 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Ryż na sypko (brązowy) 180 g (PSZ.) Sznajpek gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Surowka z marchwi i jabłka z olejem b/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kluski leniwe z serem 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, ORZ, GOR, SEL.) Mus z jabłek () b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Kluski leniwe z serem 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, ORZ, GOR, SEL.) Mus z jabłek () b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Barszcz czerwony z ziemniakami (bez soli) * 400 ml (MLE, SEL.) Kluski leniwe z serem 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, ORZ, GOR, SEL.) Mus z jabłek () b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Mięso wieprzowe mielone w sosie w 100 g (GLU PSZ.) Ziemniaki gotowane puree 180 g (MLE, SEL.) Sznajpek gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Ryż na sypko 180 g (JAJ.) Sos majerankowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Sznajpek gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Surowka z marchwi i jabłka z olejem b/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Barszcz czerwony z ziemniakami (bez glutenu, mleka) * 400 ml (SEL.) Pulpet drobiowy (bez glutenu) 100 g (JAJ.) Sos majerankowy * (bez glutenu) 80 ml (SEL.) Ryż na sypko 180 g Sznajpek gotowany z olejem (bez glutenu)* 100 g Surowka z marchwi i jabłka z olejem b/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml |
| | | PD | | Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE.) | | | | | |
| 2026-02-09 poniedziałek | Kolacja | Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Serek homo. naturalny 100 g (MLE.) Ogórek kiszony 100 g Rószponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml | Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek homo. naturalny 100 g (MLE.) Ogórek kiszony 100 g Rószponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml | Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ, SEL.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek homo. naturalny 100 g (MLE.) Pomidor 100 g Rószponka 10 g | Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ, SEL.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek homo. naturalny 100 g (MLE.) Pomidor 100 g Rószponka 10 g | Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ, SEL.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek homo. naturalny 100 g (MLE.) Pomidor 100 g Rószponka 10 g | Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ, SEL.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek homo. naturalny 100 g (MLE.) Pastę warzywną z brokulem* 100 g (SEL.) | Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Kurczak z Bobrownik produkt blokowy drobiowy grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Pomidor 100 g Rószponka 10 g | Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml Chleb bezglutenowy 110 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek homo. naturalny 100 g (MLE.) Pomidor 100 g Rószponka 10 g |
| | | PN | Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt | | | Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt | | Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt | |
| | Wartość energetyczna: 2087.04 kcal; Białko ogółem: 95.02 g; Tłuszcz: 65.79 g; Kw. tł. nasy.: 17.84 g; Węglowodany ogółem: 292.61 g; W tym cukry: 51.02 g; Błonnik pok.: 41.10 g; Sól: 10.67 g; | Wartość energetyczna: 1754.25 kcal; Białko ogółem: 81.11 g; Tłuszcz: 60.39 g; Kw. tł. nasy.: 24.17 g; Węglowodany ogółem: 233.43 g; W tym cukry: 37.74 g; Błonnik pok.: 35.90 g; Sól: 9.62 g; | Wartość energetyczna: 2744.00 kcal; Białko ogółem: 106.44 g; Tłuszcz: 71.73 g; Kw. tł. nasy.: 35.86 g; Węglowodany ogółem: 425.64 g; W tym cukry: 89.33 g; Błonnik pok.: 23.06 g; Sól: 11.50 g; | Wartość energetyczna: 2183.25 kcal; Białko ogółem: 69.04 g; Tłuszcz: 51.37 g; Kw. tł. nasy.: 27.19 g; Węglowodany ogółem: 369.95 g; W tym cukry: 68.59 g; Błonnik pok.: 23.45 g; Sól: 9.17 g; | Wartość energetyczna: 2519.70 kcal; Białko ogółem: 98.83 g; Tłuszcz: 61.80 g; Kw. tł. nasy.: 29.88 g; Węglowodany ogółem: 398.33 g; W tym cukry: 99.56 g; Błonnik pok.: 21.32 g; Sól: 5.94 g; | Wartość energetyczna: 2350.72 kcal; Białko ogółem: 104.73 g; Tłuszcz: 79.79 g; Kw. tł. nasy.: 29.88 g; Węglowodany ogółem: 313.85 g; W tym cukry: 67.63 g; Błonnik pok.: 25.37 g; Sól: 8.99 g; | Wartość energetyczna: 2001.18 kcal; Białko ogółem: 79.40 g; Tłuszcz: 53.37 g; Kw. tł. nasy.: 12.97 g; Węglowodany ogółem: 312.34 g; W tym cukry: 44.94 g; Błonnik pok.: 26.17 g; Sól: 9.77 g; | Wartość energetyczna: 2106.59 kcal; Białko ogółem: 86.78 g; Tłuszcz: 68.91 g; Kw. tł. nasy.: 24.49 g; Węglowodany ogółem: 289.28 g; W tym cukry: 54.58 g; Błonnik pok.: 26.00 g; Sól: 4.62 g; | |

| | W-wa- GRO 7 O kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych | W-wa- GRO 8 Ubogoenergetyczna | W-wa- GRO 9 Bogatobiałkowa | W-wa- GRO 10 Niskobiałkowa | W-wa- GRO Ubogosodowa | W-wa- GRO Rozdrobniona/ Mielona | W-wa- GRO ML Bezmleczna | W-wa- GRO GL Bezglutenowa | |
|-------------------|--|--|--|---|--|---|---|---|--|
| 2026-02-10 wtorek | Śniadanie | Płatki jęczmieńne na mleku 300 ml (MLE, GLU JEJCZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł. 15 g Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 100 g Salata lodowa 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 100 g Salata lodowa 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Płatki jęczmieńne na mleku 300 ml (MLE, GLU JEJCZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Buraczki gotowane plastry 100 g Salata lodowa 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g | Ziemniaczana *(bez mleka) 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Buraczki gotowane plastry 100 g Salata lodowa 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g | Płatki jęczmieńne na mleku 300 ml (MLE, GLU JEJCZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Buraczki gotowane plastry 100 g Salata lodowa 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g | Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ.) Chleb extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z wędliny drobiowej 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Buraczki gotowane plastry 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł. 15 g Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Buraczki gotowane plastry 100 g Salata lodowa 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g Ziemniaczana *(bez mleka) 300 ml (GLU PSZ, SEL.) | Ziemniaczana *(bez glutenu) 300 ml (MLE, SEL.) Chleb bezglutenowy 110 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Buraczki gotowane plastry 100 g Salata lodowa 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g |
| | | II ŚN | | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka Piastowska- Wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ.) | | | | | |
| 2026-02-10 wtorek | Obiad | Jarzynowa z zacierką *-dieta 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Surowka wykwintra z olejem b/c 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Jarzynowa z zacierką *-dieta 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Marchew gotowana z olejem* 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Jarzynowa z zacierką *-dieta 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kopytka ziemniaczane* 300 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy (bez mleka)* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Marchew gotowana z olejem* 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Jarzynowa z zacierką *-dieta b/soli 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Filet z kurczaka gotowany (bez soli) 100 g Sos pietruszkowy (bez soli)* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki gotowane (bez soli) 180 g Marchew gotowana z olejem (bez soli)* 100 g Brokuł gotowany (bez soli)* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Jarzynowa z zacierką *-dieta b/soli 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Mieso drobiowe mielone w sosie wł 100 g (GLU PSZ.) Ziemniaki gotowane puree 180 g (MLE.) Marchew gotowana z olejem* 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Jarzynowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy (bez mleka)* 80 ml (GLU PSZ.) Ziemniaki gotowane 180 g Marchew gotowana z olejem* 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Jarzynowa z zacierką (bez glutenu)* 400 ml (MLE, SEL.) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy (bez glutenu, mleka)* 80 ml (GLU PSZ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Marchew gotowana z olejem* 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | |
| | | PD | | Biszkopty 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JEJCZ.) | | | | | |
| 2026-02-10 wtorek | Kolacja | Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł. 15 g Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 100 g (SOJ.) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml | Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 100 g (SOJ.) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml | Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 100 g (SOJ.) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml | Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 50 g (SOJ.) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Schab gotowany (bez soli) 50 g Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml | Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 100 g (SOJ.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł. 15 g Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 100 g (SOJ.) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml | Chleb bezglutenowy 110 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 100 g (SOJ.) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml |
| | | PN | Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (MLE.) | | Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt | | Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (MLE.) | | Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt |
| | | Wartość energetyczna: 1892.69 kcal; Białko ogółem: 106.76 g; Tłuszcz: 63.34 g; Kw. tł. nasy.: 13.72 g; Węglowodany ogółem: 240.83 g; W tym cukry: 44.46 g; Błonnik pok.: 35.98 g; Sol: 6.43 g; | Wartość energetyczna: 1575.68 kcal; Białko ogółem: 93.08 g; Tłuszcz: 57.15 g; Kw. tł. nasy.: 19.88 g; Węglowodany ogółem: 186.02 g; W tym cukry: 28.65 g; Błonnik pok.: 28.84 g; Sol: 5.24 g; | Wartość energetyczna: 2391.76 kcal; Białko ogółem: 123.87 g; Tłuszcz: 71.89 g; Kw. tł. nasy.: 28.55 g; Węglowodany ogółem: 332.03 g; W tym cukry: 67.96 g; Błonnik pok.: 26.65 g; Sol: 6.37 g; | Wartość energetyczna: 2102.76 kcal; Białko ogółem: 53.66 g; Tłuszcz: 58.09 g; Kw. tł. nasy.: 23.23 g; Węglowodany ogółem: 346.67 g; W tym cukry: 40.78 g; Błonnik pok.: 23.20 g; Sol: 5.12 g; | Wartość energetyczna: 2050.14 kcal; Białko ogółem: 121.96 g; Tłuszcz: 54.46 g; Kw. tł. nasy.: 25.54 g; Węglowodany ogółem: 279.33 g; W tym cukry: 58.38 g; Błonnik pok.: 24.00 g; Sol: 4.89 g; | Wartość energetyczna: 2222.51 kcal; Białko ogółem: 103.95 g; Tłuszcz: 74.85 g; Kw. tł. nasy.: 24.79 g; Węglowodany ogółem: 296.12 g; W tym cukry: 60.96 g; Błonnik pok.: 25.58 g; Sol: 6.36 g; | Wartość energetyczna: 1928.78 kcal; Białko ogółem: 86.22 g; Tłuszcz: 56.13 g; Kw. tł. nasy.: 12.66 g; Węglowodany ogółem: 280.32 g; W tym cukry: 40.95 g; Błonnik pok.: 27.10 g; Sol: 6.30 g; | Wartość energetyczna: 1992.94 kcal; Białko ogółem: 89.56 g; Tłuszcz: 66.38 g; Kw. tł. nasy.: 21.73 g; Węglowodany ogółem: 267.03 g; W tym cukry: 46.64 g; Błonnik pok.: 29.57 g; Sol: 3.54 g; |

| | W-wa- GRO 7 O kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych | W-wa- GRO 8 Ubogoenergetyczna | W-wa- GRO 9 Bogatobiałkowa | W-wa- GRO 10 Niskobiałkowa | W-wa- GRO Ubogosodowa | W-wa- GRO Rozdrobniona/ Mielona | W-wa- GRO ML Bezmleczna | W-wa- GRO GL Bezglutenowa | |
|------------------|--|---|--|--|--|--|--|--|---|
| 2026-02-11 środa | Śniadanie | Ryż na mleku 300 ml (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 100 g (MLE) Pomarańcza 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 100 g (MLE) Pomarańcza 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Ryż na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 100 g (MLE) Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g | Ziemniaczana *(bez mleka) 300 ml (GLU PSZ, SEL) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g (MLE) Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g | Ryż na mleku 300 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 100 g (MLE) Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g | Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Serek homo. naturalny 100 g (MLE) Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g | Ziemniaczana *(bez mleka) 300 ml (GLU PSZ, SEL) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Serek homo. naturalny 100 g (MLE) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Filet z kurczaka gotowany 50 g Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g | Ziemniaczana *(bez glutenu) 300 ml (MLE, SEL) Chleb bezglutenowy 110 g (SEZ, może zawierać: ORZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 100 g (MLE) Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g |
| | | II ŚN | | Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE) | | | | | |
| 2026-02-11 środa | Obiad | Kapuśniak z kapusty kiszanej * 400 ml (GLU PSZ, SEL, GOR) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL) Kasza gryczana 180 g Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g Kompotowocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Kalafiorowa z ziemniakami (bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Sos jarzynowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL) Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g Kompotowocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Kalafiorowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Pyzy ziemniaczane* 300 g Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL) Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g Kompotowocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Kalafiorowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s (bez soli) 100 g Sos jarzynowy* (bez soli) 80 ml (GLU PSZ, SEL) Kasza jęczmienna/sypko (bez soli) 180 g (GLU JECZ) Surówka z marchwi z olejem b/c (bez soli) 100 g Cukinia gotowana z pomidorami* (bez soli) 100 g Kompotowocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Kalafiorowa z ziemniakami (bez soli)* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s (bez soli) 100 g Sos jarzynowy* (bez soli) 80 ml (GLU PSZ, SEL) Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g Dyńia z wody 100 g Kompotowocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Kalafiorowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Mieso drobiowe mielone w sosie wł 100 g (GLU PSZ) Ziemniaki gotowane puree 180 g (MLE) Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g Dyńia z wody 100 g Kompotowocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Kalafiorowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JECZ) Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g Kompotowocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Kalafiorowa z ziemniakami (bez mleka, bez glutenu)* 400 ml (SEL) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Sos jarzynowy* (bez glutenu) 80 ml (SEL) Kasza gryczana 180 g Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g Kompotowocowy z jabłkami* b/c 300 ml |
| | | PD | | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 30 g | | | | | |
| 2026-02-11 środa | Kolacja | Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (RYB, SEL) Ogórek kiszony 100 g Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) | Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (RYB, SEL) Ogórek kiszony 100 g Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (RYB, SEL) Pomidor 100 g Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (RYB, SEL) Pomidor 100 g Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Schab gotowany (bez soli) 50 g Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) | Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z wędliny wieprzowej 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (RYB, SEL) Pomidor 100 g Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml | Chleb bezglutenowy 110 g (SEZ, może zawierać: ORZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (RYB, SEL) Pomidor 100 g Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) | |
| | | PN | Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt | | | | | | |
| | | Wartość energetyczna: 2201.50 kcal; Białko ogółem: 102.22 g; Tłuszcz: 71.54 g; Kw. tł. nasy.: 18.16 g; Węglowodany ogółem: 305.75 g; W tym cukry: 67.08 g; Błonnik pok.: 37.92 g; Sól: 8.20 g; | Wartość energetyczna: 1718.78 kcal; Białko ogółem: 82.35 g; Tłuszcz: 52.35 g; Kw. tł. nasy.: 21.94 g; Węglowodany ogółem: 245.78 g; W tym cukry: 54.05 g; Błonnik pok.: 32.47 g; Sól: 6.67 g; | Wartość energetyczna: 2568.27 kcal; Białko ogółem: 114.57 g; Tłuszcz: 69.69 g; Kw. tł. nasy.: 27.07 g; Węglowodany ogółem: 354.69 g; W tym cukry: 84.53 g; Błonnik pok.: 28.76 g; Sól: 7.77 g; | Wartość energetyczna: 2087.55 kcal; Białko ogółem: 54.10 g; Tłuszcz: 44.95 g; Kw. tł. nasy.: 18.51 g; Węglowodany ogółem: 376.06 g; W tym cukry: 66.78 g; Błonnik pok.: 24.95 g; Sól: 7.55 g; | Wartość energetyczna: 2265.52 kcal; Białko ogółem: 105.74 g; Tłuszcz: 64.09 g; Kw. tł. nasy.: 26.81 g; Węglowodany ogółem: 328.81 g; W tym cukry: 81.77 g; Błonnik pok.: 24.91 g; Sól: 4.38 g; | Wartość energetyczna: 2226.72 kcal; Białko ogółem: 98.42 g; Tłuszcz: 66.28 g; Kw. tł. nasy.: 25.73 g; Węglowodany ogółem: 318.04 g; W tym cukry: 81.40 g; Błonnik pok.: 21.36 g; Sól: 6.80 g; | Wartość energetyczna: 2062.72 kcal; Białko ogółem: 86.40 g; Tłuszcz: 50.16 g; Kw. tł. nasy.: 11.40 g; Węglowodany ogółem: 331.07 g; W tym cukry: 66.45 g; Błonnik pok.: 29.13 g; Sól: 6.35 g; | Wartość energetyczna: 2172.99 kcal; Białko ogółem: 81.13 g; Tłuszcz: 66.31 g; Kw. tł. nasy.: 22.20 g; Węglowodany ogółem: 321.71 g; W tym cukry: 72.24 g; Błonnik pok.: 31.34 g; Sól: 3.50 g; |

| | W-wa- GRO 7 O kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych | W-wa- GRO 8 Ubogoenergetyczna | W-wa- GRO 9 Bogatobiałkowa | W-wa- GRO 10 Niskobiałkowa | W-wa- GRO Ubogosodowa | W-wa- GRO Rozdrobniona/ Mielona | W-wa- GRO ML Bezmleczna | W-wa- GRO GL Bezglutenowa | |
|---------------------|--|---|---|--|---|--|---|---|--|
| 2026-02-12 czwartek | Śniadanie | Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z makiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ,</u>) | Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z makiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ,</u>) | Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z makiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ,</u>) Cukier 15 g | Ziemniaczana *(bez mleka) 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g | Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Filet z kurczaka gotowany (bez soli) 50 g Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z makiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ,</u>) Cukier 15 g | Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 110 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z wędliny drobiowej 50 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kawa zbożowa z makiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ,</u>) Cukier 15 g | Ziemniaczana *(bez mleka) 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g | Ziemniaczana *(bez glutenu) 300 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Chleb bezglutenowy 110 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Filet z kurczaka gotowany 50 g Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml |
| | | II SN | | Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) | | | | | |
| 2026-02-12 czwartek | Obiad | Szpinakowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Schab gotowany 100 g Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Surówka z rzodkwi białej i jabłka () 100 g (<u>MLE,</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Szpinakowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Schab gotowany 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Szpinakowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos boloński z mięsa wieprz łop* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Szpinakowa z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Makaron z warzywami i tofu 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL,</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Szpinakowa z ziemniakami *(bez soli) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron (bez soli) 200 g (<u>GLUPSZ,</u>) Sos boloński z mięsa wieprz łop* (bez soli) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* (bez soli) 100 g Fasolka szparagowa z wody (bez soli)* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Krem z zielonych warzyw 400 ml (<u>SEL,</u>) Ziemniaki gotowane puree 180 g (<u>MLE,</u>) Mięso wieprzowe mielone w sosie w 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Szpinakowa z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Makaron 200 g (<u>GLUPSZ,</u>) Sos boloński z mięsa wieprz łop* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Szpinakowa z ziemniakami *(bez glutenu, mleka) 400 ml (<u>SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos pomidorowy (bez glutenu) 80 ml Fasolka szparagowa z wody* 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml |
| | | PD | | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR,</u>) | | | | | |
| 2026-02-12 czwartek | Kolacja | Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g (<u>JAJ,</u>) Papryka świeża 100 g Salata zielona 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) | Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Kurczak zapiekany-produkt drobiowy/grubo rozdrobniony, parzony, zapiekany z dod. biał. mleka w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL,</u>) Papryka świeża 100 g Salata zielona 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Kurczak zapiekany-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony, zapiekany z dod. biał. mleka w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL,</u>) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Schab gotowany (bez soli) 50 g Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) | Bułka pszenna długa krojona 110 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z wędliny drobiowej 50 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL,</u>) Buraczki gotowane 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml | Chleb bezglutenowy 110 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Schab gotowany 50 g Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) | |
| | | PN | | Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2,</u>) | | | | Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt | |
| | | Wartość energetyczna: 2514,22 kcal; Białko ogółem: 120,94 g; Tłuszcz: 80,11 g; Kw. tł. nasy.: 24,10 g; Węglowodany ogółem: 340,33 g; W tym cukry: 51,96 g; Błonnik pok.: 43,74 g; Sól: 6,66 g; | Wartość energetyczna: 1832,61 kcal; Białko ogółem: 95,30 g; Tłuszcz: 55,85 g; Kw. tł. nasy.: 27,22 g; Węglowodany ogółem: 249,35 g; W tym cukry: 50,82 g; Błonnik pok.: 29,75 g; Sól: 7,90 g; | Wartość energetyczna: 2729,02 kcal; Białko ogółem: 111,59 g; Tłuszcz: 78,07 g; Kw. tł. nasy.: 36,07 g; Węglowodany ogółem: 402,92 g; W tym cukry: 83,86 g; Błonnik pok.: 23,34 g; Sól: 10,27 g; | Wartość energetyczna: 1950,84 kcal; Białko ogółem: 67,94 g; Tłuszcz: 47,97 g; Kw. tł. nasy.: 20,81 g; Węglowodany ogółem: 321,30 g; W tym cukry: 33,90 g; Błonnik pok.: 24,00 g; Sól: 8,04 g; | Wartość energetyczna: 2452,64 kcal; Białko ogółem: 113,59 g; Tłuszcz: 67,65 g; Kw. tł. nasy.: 30,23 g; Węglowodany ogółem: 354,58 g; W tym cukry: 60,28 g; Błonnik pok.: 21,24 g; Sól: 4,64 g; | Wartość energetyczna: 2298,30 kcal; Białko ogółem: 101,54 g; Tłuszcz: 78,88 g; Kw. tł. nasy.: 31,61 g; Węglowodany ogółem: 305,22 g; W tym cukry: 95,65 g; Błonnik pok.: 22,00 g; Sól: 8,30 g; | Wartość energetyczna: 1968,56 kcal; Białko ogółem: 81,43 g; Tłuszcz: 47,43 g; Kw. tł. nasy.: 12,57 g; Węglowodany ogółem: 313,36 g; W tym cukry: 46,82 g; Błonnik pok.: 22,13 g; Sól: 6,10 g; | Wartość energetyczna: 1894,82 kcal; Białko ogółem: 88,60 g; Tłuszcz: 53,46 g; Kw. tł. nasy.: 23,98 g; Węglowodany ogółem: 268,26 g; W tym cukry: 50,97 g; Błonnik pok.: 24,73 g; Sól: 2,84 g; |

| | W-wa- GRO 7 O kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych | W-wa- GRO 8 Ubogoenergetyczna | W-wa- GRO 9 Bogatobiałkowa | W-wa- GRO 10 Niskobiałkowa | W-wa- GRO Ubogosodowa | W-wa- GRO Rozdrobniona/ Mielona | W-wa- GRO ML Bezmleczna | W-wa- GRO GL Bezglutenowa | |
|-------------------|---|--|---|---|--|--|---|---|--|
| 2026-02-13 piątek | Śniadanie | Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Twarożek 100 g (<u>MLE.</u>) Banan 150 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 100 g (<u>MLE.</u>) Banan 150 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 100 g (<u>MLE.</u>) Banan 150 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g | Ziemiaczana *(bez mleka) 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Banan 150 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g | Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 100 g (<u>MLE.</u>) Banan 150 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g | Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 110 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 100 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g | Ziemiaczana *(bez mleka) 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 100 g (<u>MLE.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Szyunkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g | Ziemiaczana *(bez glutenu) 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Chleb bezglutenowy 110 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 100 g (<u>MLE.</u>) Banan 150 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g |
| | II ŚN | | | Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) | | | | | |
| | Obiad | Krupnik jęczmienny z ziemniakami* 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u>) Ryba pieczona (Miruna) 100g (<u>RYB.</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza bulgur 180 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z kapusty kiszzonej olejem b/c 100 g Warzywa po grecku* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompotowocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Krupnik jęczmienny z ziemniakami* 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u>) Ryba pieczona (Miruna) 100g (<u>RYB.</u>) Ziemiaki z koperkiem gotowane 180 g Surówka z kapusty kiszzonej olejem b/c 100 g Warzywa po grecku* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompotowocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Krupnik jęczmienny z ziemniakami* 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u>) Ryba pieczona (Miruna) 100g (<u>RYB.</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemiaki z koperkiem gotowane 180 g Warzywa po grecku* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Kompotowocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Knedle z truskawkami* 300 g (<u>GLU PSZ.</u>) Mus z jabłek prażonych 200 g Kompotowocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Krupnik jęczmienny z ziemniakami* (bez soli) 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u>) Ryba pieczona (Miruna) (bez soli) 100 g (<u>RYB.</u>) Sos ziołowy* (bez soli) 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemiaki gotowane (bez soli) 180 g Warzywa po grecku* (bez soli) 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Cukinia pieczona z olejem (bez soli)* 100 g Kompotowocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Krupnik jęczmienny z ziemniakami* 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u>) mielona Ryba pieczona (Miruna) 100 g (<u>RYB.</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemiaki gotowane puree 180 g (<u>MLE.</u>) Warzywa po grecku* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompotowocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Ryba pieczona (Miruna) 100g (<u>RYB.</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemiaki z koperkiem gotowane 180 g Warzywa po grecku* (bez glutenu) 100 g (<u>SEL.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompotowocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Ryżowa (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL.</u>) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (<u>RYB.</u>) Sos ziołowy* (bez glutenu) 80 ml (<u>SEL.</u>) Ziemiaki z koperkiem gotowane 180 g Warzywa po grecku* (bez glutenu) 100 g (<u>SEL.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompotowocowy z jabłkami* b/c 300 ml |
| | PD | | | Biszkopty 30 g (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ.</u>) | | | | | |
| Kolacja | Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Płat szczykowy - produkt wiesprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</u>) Ogórek kiszony 100 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) | Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Ogórek kiszony 100 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pomidor 100 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 50 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pomidor 100 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 100 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) | Bułka pszenna długa krojona 110 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 100 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml | Chleb bezglutenowy 110 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pomidor 100 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) | |
| PN | Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt | | | | | | | | |
| | Wartość energetyczna: 2022.43 kcal; Białko ogółem: 96.43 g; Tłuszcz: 63.34 g; Kw. tł. nasy: 16.46 g; Węglowodany ogółem: 275.06 g; W tym cukry: 65.12 g; Błonnik pok.: 26.23 g; Sól: 9.63 g; | Wartość energetyczna: 1751.61 kcal; Białko ogółem: 83.86 g; Tłuszcz: 61.45 g; Kw. tł. nasy: 24.06 g; Węglowodany ogółem: 230.92 g; W tym cukry: 52.09 g; Błonnik pok.: 29.90 g; Sól: 8.70 g; | Wartość energetyczna: 2455.57 kcal; Białko ogółem: 110.97 g; Tłuszcz: 70.68 g; Kw. tł. nasy: 27.79 g; Węglowodany ogółem: 362.67 g; W tym cukry: 93.15 g; Błonnik pok.: 23.83 g; Sól: 8.30 g; | Wartość energetyczna: 2148.20 kcal; Białko ogółem: 46.11 g; Tłuszcz: 40.95 g; Kw. tł. nasy: 20.72 g; Węglowodany ogółem: 412.73 g; W tym cukry: 83.59 g; Błonnik pok.: 16.96 g; Sól: 7.21 g; | Wartość energetyczna: 2294.14 kcal; Białko ogółem: 102.54 g; Tłuszcz: 67.21 g; Kw. tł. nasy: 27.29 g; Węglowodany ogółem: 330.47 g; W tym cukry: 84.41 g; Błonnik pok.: 22.51 g; Sól: 6.61 g; | Wartość energetyczna: 2289.39 kcal; Białko ogółem: 104.41 g; Tłuszcz: 68.53 g; Kw. tł. nasy: 27.44 g; Węglowodany ogółem: 325.33 g; W tym cukry: 83.08 g; Błonnik pok.: 23.14 g; Sól: 7.37 g; | Wartość energetyczna: 1992.47 kcal; Białko ogółem: 82.92 g; Tłuszcz: 51.76 g; Kw. tł. nasy: 12.26 g; Węglowodany ogółem: 300.77 g; W tym cukry: 67.17 g; Błonnik pok.: 26.41 g; Sól: 8.78 g; | Wartość energetyczna: 2117.76 kcal; Białko ogółem: 78.62 g; Tłuszcz: 69.49 g; Kw. tł. nasy: 23.83 g; Węglowodany ogółem: 300.77 g; W tym cukry: 71.74 g; Błonnik pok.: 25.90 g; Sól: 5.47 g; | |

| | W-wa- GRO 7 O kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych | W-wa- GRO 8 Ubogoenergetyczna | W-wa- GRO 9 Bogatobiałkowa | W-wa- GRO 10 Niskobiałkowa | W-wa- GRO Ubogosodowa | W-wa- GRO Rozdrobniona/ Mielona | W-wa- GRO ML Bezmleczna | W-wa- GRO GL Bezglutenowa |
|-----------|---|--|---|--|--|---|---|---|
| Sniadanie | Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salata lodowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salata lodowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 100 g Salata lodowa 10 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE.</u>) Cukier 15 g | Ziemniaczana *(bez mleka) 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 100 g Salata lodowa 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g | Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Filet z kurczaka gotowany (bez soli) 50 g Pomidor 100 g Salata lodowa 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g | Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 110 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z wędliny wieprzowej 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g | Ziemniaczana *(bez mleka) 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g Salata lodowa 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g | Kaszajaglana na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Chleb bezglutenowy 110 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Filet z kurczaka gotowany 50 g Pomidor 100 g Salata lodowa 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g |
| | II SN | | Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) | | | | | |
| Obiad | Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos jarzynowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryz na sypko (brązowy) 180 g Brokuł gotowany* 100 g Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g Kompotowocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Filet z kurczaka gotowany 90 g Ryz na sypko (brązowy) 180 g Buraczki gotowane 100 g Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g Kompotowocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Koperkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Potrawka drobiowa 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryz na sypko z kurkumą 180 g Buraczki gotowane 100 g Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g Kompotowocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Risotto wegetariańskie* 300 g (<u>SEL.</u>) Sos jarzynowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryz na sypko (bez soli) 180 g Buraczki gotowane (bez soli) 100 g Brokuł gotowany (bez soli)* 100 g Kompotowocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Koperkowa z ziemniakami (bez soli)* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Potrawka drobiowa ()(bez soli) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryz na sypko (bez soli) 180 g Buraczki gotowane (bez soli) 100 g Brokuł gotowany (bez soli)* 100 g Kompotowocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Koperkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Mieso drobiowe mielone w sosie wł 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki gotowane puree 180g (<u>MLE.</u>) Ryz na sypko z kurkumą 180 g Buraczki gotowane 100 g Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g Kompotowocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Potrawka drobiowa 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryz na sypko z kurkumą 180 g Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g Buraczki gotowane 100 g Kompotowocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Koperkowa z ziemniakami (bez glutenu, mleka)* 400 ml (<u>SEL.</u>) Potrawka drobiowa z warzywami (bez glutenu)* 150 g (<u>SEL.</u>) Ryz na sypko z kurkumą 180 g Buraczki gotowane 100 g Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g Kompotowocowy z jabłkami* b/c 300 ml |
| | PD | | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g | | | | | |
| Kolacja | Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml | Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Schab gotowany (bez soli) 50 g Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml | Bułka pszenna długa krojona 110 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z wędliny wieprzowej 50 g (<u>SOJ.</u>) Marchew gotowana z olejem* 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml | Chleb bezglutenowy 110 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Schab gotowany 50 g Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml |
| | PN | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Kurczak zapiekany-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony, zapiekany z dod. biał-mleka w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL.</u>) Salata zielona 5 g | | Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) | | | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 30 g Salata zielona 5 g | Chleb bezglutenowy 50 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Schab gotowany 30 g Salata zielona 5 g |
| | Wartość energetyczna: 1936.52 kcal; Białko ogółem: 98.86 g; Tłuszcz: 57.91 g; Kw. tł. nasy.: 16.06 g; Węglowodany ogółem: 272.48 g; W tym cukry: 35.43 g; Błonnik pok.: 42.70 g; Sól: 9.79 g; | Wartość energetyczna: 1555.26 kcal; Białko ogółem: 76.11 g; Tłuszcz: 46.85 g; Kw. tł. nasy.: 22.59 g; Węglowodany ogółem: 220.04 g; W tym cukry: 48.27 g; Błonnik pok.: 33.50 g; Sól: 6.37 g; | Wartość energetyczna: 2469.18 kcal; Białko ogółem: 104.97 g; Tłuszcz: 68.08 g; Kw. tł. nasy.: 34.68 g; Węglowodany ogółem: 371.34 g; W tym cukry: 95.11 g; Błonnik pok.: 27.00 g; Sól: 9.77 g; | Wartość energetyczna: 1915.99 kcal; Białko ogółem: 58.87 g; Tłuszcz: 50.39 g; Kw. tł. nasy.: 22.32 g; Węglowodany ogółem: 321.19 g; W tym cukry: 67.90 g; Błonnik pok.: 28.95 g; Sól: 7.79 g; | Wartość energetyczna: 2097.42 kcal; Białko ogółem: 99.75 g; Tłuszcz: 54.19 g; Kw. tł. nasy.: 26.38 g; Węglowodany ogółem: 314.08 g; W tym cukry: 73.09 g; Błonnik pok.: 23.38 g; Sól: 4.17 g; | Wartość energetyczna: 2179.90 kcal; Białko ogółem: 91.34 g; Tłuszcz: 65.49 g; Kw. tł. nasy.: 27.43 g; Węglowodany ogółem: 318.24 g; W tym cukry: 86.57 g; Błonnik pok.: 24.01 g; Sól: 7.74 g; | Wartość energetyczna: 1990.03 kcal; Białko ogółem: 77.52 g; Tłuszcz: 46.82 g; Kw. tł. nasy.: 12.26 g; Węglowodany ogółem: 329.09 g; W tym cukry: 42.64 g; Błonnik pok.: 27.75 g; Sól: 9.25 g; | Wartość energetyczna: 2109.67 kcal; Białko ogółem: 84.67 g; Tłuszcz: 63.08 g; Kw. tł. nasy.: 26.34 g; Węglowodany ogółem: 306.43 g; W tym cukry: 52.04 g; Błonnik pok.: 27.63 g; Sól: 2.32 g; |

| | W-wa- GRO 7 O kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych | W-wa- GRO 8 Ubogoenergetyczna | W-wa- GRO 9 Bogatobiałkowa | W-wa- GRO 10 Niskobiałkowa | W-wa- GRO Ubogosodowa | W-wa- GRO Rozdrobniona/ Mielona | W-wa- GRO ML Bezmleczna | W-wa- GRO GL Bezglutenowa | |
|----------------------|---|--|--|---|--|--|--|---|---|
| 2026-02-15 niedziela | Śniadanie | Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU, JECZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł. 15 g Płat szynkowy - produkt wiewprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (<u>GLU, PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</u>) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Filet z kurczaka gotowany 50 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU, JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Płat szynkowy - produkt wiewprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (<u>GLU, PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</u>) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Płat szynkowy - produkt wiewprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (<u>GLU, PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</u>) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g | Kaszajęczmienna na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU, JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Płat z kurczaka gotowany (bez soli) 50 g Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g | Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU, PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 110 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z wędliny wiewprzowej 50 g (<u>GLU, PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g | Ziemiaczana *(bez mleka) 300 ml (<u>GLU, PSZ, SEL.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł. 15 g Kurczak z Bobrownik produkt blokowy drobiowy grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Chleb bezglutenowy 110 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Filet z kurczaka gotowany 50 g Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g |
| | | II SN | | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Filet z kurczaka gotowany 30 g | | | | | |
| 2026-02-15 niedziela | Obiad | Pomidorowa z zacierką* 400 ml (<u>GLU, PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Schab gotowany 100 g Sos pieczeniowy 80 ml (<u>GLU, PSZ.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Pomidorowa z zacierką* 400 ml (<u>GLU, PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Schab gotowany 100 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Pomidorowa z zacierką* 400 ml (<u>GLU, PSZ, MLE, SEL.</u>) Kluski śląskie* 180 g (<u>JAJ.</u>) Schab gotowany 100 g Sos pieczeniowy 80 ml (<u>GLU, PSZ.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Pomidorowa z zacierką* 400 ml (<u>GLU, PSZ, MLE, SEL.</u>) Knedle z truskawkami* 300 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Sos jogurtowy naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Pomidorowa z zacierką (bez soli)* 400 ml (<u>GLU, PSZ, MLE, SEL.</u>) Sos pieczeniowy b/soli 80 ml (<u>GLU, PSZ.</u>) Ziemniaki gotowane (bez soli) 180 g Schab gotowany (bez soli) 100 g Fasolka szparagowa z wody (bez soli)* 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem (bez soli)* 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Zupa krem z pomidorów + 400 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane puree 180 g (<u>MLE.</u>) Mieso wiewprzowe mielone w sosie w/ 100 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Pomidorowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU, PSZ, SEL.</u>) Kluski śląskie* 180 g (<u>JAJ.</u>) Schab gotowany 100 g Sos pieczeniowy 80 ml (<u>GLU, PSZ.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Pomidorowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Schab gotowany 100 g Sos pieczeniowy (bez glutenu) 80 ml Fasolka szparagowa z wody* 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml |
| | | PD | | Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) | | | | | |
| 2026-02-15 niedziela | Kolacja | Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł. 15 g Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Rzodkiew biała 100 g Salata zielona 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300ml | Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Rzodkiew biała 100 g Salata zielona 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 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 Salata zielona 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 150 g Salata zielona 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 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 Salata zielona 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml | Bułka pszenna długa krojona 110 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 Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł. 15 g Szyunka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Jabłko pieczone 150 g Salata zielona 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml | Chleb bezglutenowy 110 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 150 g Salata zielona 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml |
| | | PN | Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt | | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Filet z kurczaka gotowany 30 g | Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt | | | |
| | Wartość energetyczna: 1791.31 kcal; Białko ogółem: 98.02 g; Tłuszcz: 51.88 g; Kw. tł. nasy.: 15.59 g; Węglowodany ogółem: 248.68 g; W tym cukry: 35.30 g; Błonnik pok.: 36.70 g; Sól: 5.67 g; | Wartość energetyczna: 1482.44 kcal; Białko ogółem: 91.37 g; Tłuszcz: 43.58 g; Kw. tł. nasy.: 20.52 g; Węglowodany ogółem: 194.85 g; W tym cukry: 21.70 g; Błonnik pok.: 31.83 g; Sól: 3.89 g; | Wartość energetyczna: 2505.49 kcal; Białko ogółem: 119.41 g; Tłuszcz: 72.99 g; Kw. tł. nasy.: 33.03 g; Węglowodany ogółem: 353.06 g; W tym cukry: 45.56 g; Błonnik pok.: 27.14 g; Sól: 6.91 g; | Wartość energetyczna: 1956.52 kcal; Białko ogółem: 58.01 g; Tłuszcz: 44.99 g; Kw. tł. nasy.: 22.80 g; Węglowodany ogółem: 342.13 g; W tym cukry: 45.56 g; Błonnik pok.: 14.94 g; Sól: 6.27 g; | Wartość energetyczna: 2061.28 kcal; Białko ogółem: 107.17 g; Tłuszcz: 51.98 g; Kw. tł. nasy.: 23.93 g; Węglowodany ogółem: 301.47 g; W tym cukry: 61.87 g; Błonnik pok.: 26.03 g; Sól: 3.90 g; | Wartość energetyczna: 2233.23 kcal; Białko ogółem: 96.36 g; Tłuszcz: 77.24 g; Kw. tł. nasy.: 27.66 g; Węglowodany ogółem: 296.78 g; W tym cukry: 71.95 g; Błonnik pok.: 27.44 g; Sól: 7.97 g; | Wartość energetyczna: 2052.15 kcal; Białko ogółem: 91.93 g; Tłuszcz: 54.03 g; Kw. tł. nasy.: 16.41 g; Węglowodany ogółem: 310.74 g; W tym cukry: 50.80 g; Błonnik pok.: 26.68 g; Sól: 7.07 g; | Wartość energetyczna: 1997.35 kcal; Białko ogółem: 90.42 g; Tłuszcz: 57.66 g; Kw. tł. nasy.: 22.96 g; Węglowodany ogółem: 284.04 g; W tym cukry: 58.56 g; Błonnik pok.: 28.15 g; Sól: 2.54 g; | |

| | W-wa- GRO WE Wegetariańska | W-wa- GRO Trzuskowa | |
|-------------------------|--|--|---|
| 2026-02-02 poniedziałek | Śniadanie | <p>Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)</p> <p>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)</p> <p>Masło extra 82% 15 g (MLE,)</p> <p>Ser żółty 50 g (MLE,)</p> <p>Pomidor 100 g</p> <p>Rukola 10 g</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)</p> <p>Cukier 15 g</p> | <p>Ziemniaczana *(bez mleka) 300 ml (GLU PSZ, SEL,)</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ,)</p> <p>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.30% tł. 15 g</p> <p>Schab gotowany 50 g</p> <p>Cukier 15 g</p> <p>Cukinia pieczona z olejem * 100 g</p> <p>Herbata czarna granulowana b/c 300ml</p> |
| | II SN | | |
| | Obiad | <p>Brokułowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL,)</p> <p>Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (GLU PSZ, SOL, SEL,)</p> <p>Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g</p> <p>Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 100 g (SEL,)</p> <p>Marchew gotowana z olejem* 100 g</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml</p> | <p>Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL,)</p> <p>Filet z kurczaka gotowany 100 g</p> <p>Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g</p> <p>Marchew gotowana z olejem* 100 g</p> <p>Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ,)</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml</p> |
| | PD | | |
| | Kolacja | <p>Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)</p> <p>Masło extra 82% 15 g (MLE,)</p> <p>Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 100 g (RYB, SEL,)</p> <p>Papryka świeża 100 g</p> <p>Salata zielona 10 g</p> <p>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml</p> <p>Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,)</p> | <p>Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ,)</p> <p>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł. 15 g</p> <p>Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 100 g (RYB, SEL,)</p> <p>Buraczki gotowane 100 g</p> <p>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml</p> |
| | PN | Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt | |
| | <p>Wartość energetyczna: 2468,33 kcal;</p> <p>Białko ogółem: 82,01 g; Tłuszcz: 103,81 g;</p> <p>Kw. tł. nasy.: 41,38 g; Węglowodany ogółem: 322,11 g; W tym cukry: 87,59 g;</p> <p>Błonnik pok.: 38,96 g; Sól: 9,59 g;</p> | <p>Wartość energetyczna: 1975,94 kcal;</p> <p>Białko ogółem: 100,06 g; Tłuszcz: 51,09 g;</p> <p>Kw. tł. nasy.: 10,63 g; Węglowodany ogółem: 292,48 g; W tym cukry: 56,36 g;</p> <p>Błonnik pok.: 25,60 g; Sól: 5,71 g;</p> | |

| | | W-wa- GRO WE Wegetariańska | W-wa- GRO Trzuskowa |
|-------------------|--|---|---|
| 2026-02-03 wtorek | Śniadanie | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ</u>) Jabłko 150 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g | Ziemniaczana *(bez mleka) 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Bulka pszenna długa krojona 110 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.30% tł 15 g Schab gotowany 50 g Jabłko pieczone 150 g Cukier 15 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml |
| | II ŚN | | |
| | Obiad | Pieczarkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, S02</u>) Makaron z warzywami i serem żółtym* 300 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompotowocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Dymia z wody 200 g Kompotowocowy z jabłkami* b/c 300 ml |
| | PD | | |
| | Kolacja | Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Serek Fromage 100 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Pomidor 100 g Rozpłonka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Bulka pszenna długa krojona 110 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Galaretki drobiowa z udźcem z kurczaka* 200 g (<u>SEL</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml |
| PN | Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) | Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt | |
| | Wartość energetyczna: 2410.70 kcal; Białko ogółem: 78.40 g; Tłuszcz: 99.97 g; Kw. tł. nasy.: 52.70 g; Węglowodany ogółem: 313.98 g; W tym cukry: 60.77 g; Błonnik pok.: 31.49 g; Sól: 5.78 g; | Wartość energetyczna: 1978.22 kcal; Białko ogółem: 98.77 g; Tłuszcz: 44.21 g; Kw. tł. nasy.: 11.34 g; Węglowodany ogółem: 305.33 g; W tym cukry: 68.04 g; Błonnik pok.: 25.17 g; Sól: 6.47 g; | |

| | | W-wa- GRO WE Wegetariańska | W-wa- GRO Trzuskowa |
|------------------|--|---|--|
| 2026-02-04 środa | Sniadanie | Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z groszku zielonego b/ml 100 g Rzodkiew biała 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g | Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.30% tł. 15 g Schab gotowany 50 g Brokuł gotowany* 100 g Cukier 15 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml |
| | II SN | | |
| | Obiad | Grysikowa z ziemniakami*. 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Płatki ziemniaczane 300 g (GLU PSZ, JAŁ.) Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE.) Buraczki gotowane 100 g Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 100 g Kompotowocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Grysikowa z ziemniakami*. 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Mięso drobiowe gotowane z udzca kurczaka 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Buraczki gotowane 100 g Kompotowocowy z jabłkami* b/c 300 ml |
| | PD | | |
| | Kolacja | Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek homo. naturalny 100 g (MLE.) Banan 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.30% tł. 15 g Filet z kurczaka gotowany 50 g Banan 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml |
| | PN | Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt | |
| | Wartość energetyczna: 2389.29 kcal; Białko ogółem: 67.59 g; Tłuszcz: 85.16 g; Kw. tł. nasy.: 24.18 g; Węglowodany ogółem: 357.31 g; W tym cukry: 94.32 g; Błonnik pok.: 37.82 g; Sól: 6.58 g; | Wartość energetyczna: 2078.97 kcal; Białko ogółem: 96.89 g; Tłuszcz: 44.59 g; Kw. tł. nasy.: 11.95 g; Węglowodany ogółem: 335.85 g; W tym cukry: 77.79 g; Błonnik pok.: 25.99 g; Sól: 6.06 g; | |

| | W-wa- GRO WE Wegetariańska | W-wa- GRO Trzuskowa | |
|---------------------|--|--|---|
| 2026-02-05 czwartek | Śniadanie | <p>Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU, JECZ.</u>)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>)</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU, PSZ.</u>)</p> <p>Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Pasztet sojowy z pomidorami 100 g (<u>SOJ, GOR.</u>)</p> <p>Ogórek kiszony 100 g</p> <p>Salata zielona 10 g</p> <p>Kawa zbozowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ.</u>)</p> <p>Cukier 15 g</p> | <p>Ziemniaczana *(bez mleka) 300 ml (<u>GLU, PSZ, SEL.</u>)</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 110 g (<u>GLU, PSZ.</u>)</p> <p>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł. 15 g</p> <p>Schab gotowany 50 g</p> <p>Dynia z wody 100 g</p> <p>Salata zielona 10 g</p> <p>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml</p> <p>Cukier 15 g</p> |
| | II ŚN | | |
| | Obiad | <p>Ziemniaczana * 400 ml (<u>GLU, PSZ, MLE, SEL.</u>)</p> <p>Leczo wegetariańskie z soczewicą* 300 g</p> <p>Ryż na sypko 180 g</p> <p>Surówka z marchwi i selera z olejem b/c 100 g (<u>SEL.</u>)</p> <p>Brokuł gotowany* 100 g</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml</p> | <p>Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU, PSZ, SEL.</u>)</p> <p>Schab gotowany 100 g</p> <p>Ryż na sypko 180 g</p> <p>Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU, PSZ.</u>)</p> <p>Brokuł gotowany* 100 g</p> <p>Marchew gotowana z olejem* 100 g</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml</p> |
| | PD | | |
| | Kolacja | <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>)</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU, PSZ.</u>)</p> <p>Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Salatka jarzynowa* 150 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>)</p> <p>Salata zielona 10 g</p> <p>Herbata ekspresowa owocowa</p> <p>Cateringowa b/c 300ml</p> | <p>Bułka pszenna długa krojona 110 g (<u>GLU, PSZ.</u>)</p> <p>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł. 15 g</p> <p>Filet z kurczaka gotowany 50 g</p> <p>Salatka jarzynowa* dieta 150 g (<u>MLE, SEL.</u>)</p> <p>Salata zielona 10 g</p> <p>Herbata ekspresowa owocowa</p> <p>Cateringowa b/c 300 ml</p> |
| PN | <p>Mini serniczki z musem malinowym b/c+ 150 g (<u>JAJ, MLE.</u>)</p> | <p>Mus- przecier owocowy jablko 100g (tubka) 1 szt</p> | |
| | <p>Wartość energetyczna: 2798.34 kcal; Białko ogółem: 94.07 g; Tłuszcz: 114.24 g; Kw. tł. nasy.: 39.67 g; Węglowodany ogółem: 356.90 g; W tym cukry: 64.42 g; Błonnik pok.: 33.45 g; Sol: 10.74 g;</p> | <p>Wartość energetyczna: 2093.87 kcal; Białko ogółem: 107.94 g; Tłuszcz: 45.69 g; Kw. tł. nasy.: 12.84 g; Węglowodany ogółem: 323.56 g; W tym cukry: 52.81 g; Błonnik pok.: 25.96 g; Sol: 9.37 g;</p> | |

| | | W-wa- GRO WE Wegetariańska | W-wa- GRO Trzuskowa |
|-------------------|--|--|---|
| 2026-02-06 piątek | Śniadanie | Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ZYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ</u>) Papryka świeża 100 g Mix salat 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g | Ziemniaczana *(bez mleka) 300 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SEL</u>) Bułka pszenna długa krojona 110 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.30% tł 15 g Schab gotowany* 50 g Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 300ml Cukier 15 g |
| | II ŚN | | |
| | Obiad | Dyniowa z makaronem* 400 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (<u>RYB</u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>) Kompotowocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Dyniowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SEL</u>) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (<u>RYB</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL</u>) Kompotowocowy z jabłkami* b/c 300 ml |
| | PD | | |
| | Kolacja | Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ZYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (<u>MLE</u>) Pomarańcza 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml Salata lodowa 10 g | Bułka pszenna długa krojona 110 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.30% tł 15 g Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Salata lodowa 10 g |
| PN | Drożdżówka z serem 50g 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u>) | Biszkopty 30 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>GLU</u> , <u>JĘCZ</u>) | |
| | Wartość energetyczna: 2374.24 kcal; Białko ogółem: 107.96 g; Tłuszcz: 74.35 g; Kw. tł. nasy.: 28.71 g; Węglowodany ogółem: 331.72 g; W tym cukry: 75.68 g; Błonnik pok.: 28.90 g; Sol: 5.95 g; | Wartość energetyczna: 2052.69 kcal; Białko ogółem: 102.29 g; Tłuszcz: 52.81 g; Kw. tł. nasy.: 13.10 g; Węglowodany ogółem: 310.89 g; W tym cukry: 59.10 g; Błonnik pok.: 26.22 g; Sol: 5.44 g; | |

| | | W-wa- GRO WE Wegetariańska | W-wa- GRO Trzuskowa |
|-------------------|---|--|---|
| 2026-02-07 sobota | Śniadanie | Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Ser topiony 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 100 g Salata lodowa 10 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE</u>) Cukier 15 g | Ziemniaczana *(bez mleka) 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bułka pszenna długa krojona 110 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.30% tł 15 g Filet z kurczaka gotowany 50 g Jabłko pieczone 150 g Cukier 15 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml |
| | II SN | | |
| | Obiad | Grochowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Curry dyniowo-ziemniaczane z ciecierzycą 150 g Kasza bulgur 180 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Selerowa z ziemniakami *(bez mleka)* 400 ml (<u>SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Buraczki gotowane 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml |
| | PD | | |
| | Kolacja | Kefir 2,0% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasztecik sojowy z pomidorami 100 g (<u>SOJ, GOR.</u>) Rzodkiew biała plastry 100 g Salata zielona 10 g | Bułka pszenna długa krojona 110 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Schab gotowany 50 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml |
| PN | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Salata zielona 5 g | Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Schab gotowany 30 g | |
| | Wartość energetyczna: 2814.79 kcal; Białko ogółem: 91.82 g; Tłuszcz: 108.54 g; Kw. tł. nasy.: 37.72 g; Węglowodany ogółem: 379.89 g; W tym cukry: 67.24 g; Błonnik pok.: 47.46 g; Sól: 8.78 g; | Wartość energetyczna: 2124.32 kcal; Białko ogółem: 113.37 g; Tłuszcz: 51.90 g; Kw. tł. nasy.: 12.38 g; Węglowodany ogółem: 314.66 g; W tym cukry: 53.33 g; Błonnik pok.: 27.31 g; Sól: 5.36 g; | |

| | | W-wa- GRO WE Wegetariańska | W-wa- GRO Trzuskowa |
|----------------------|--|---|--|
| 2026-02-08 niedziela | Śniadanie | Kasza jaglana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszemno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Hummus z ciecierzycy 100 g Papryka świeża 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g | Ziemniaczana *(bez mleka) 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Bułka pszenna długa krojona 110 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Schab gotowany 50 g Pasta warzywna* 100 g (<u>SEL</u>) Cukier 15 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml |
| | II ŚN | | |
| | Obiad | Jarzynowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kotlety sojowe panierowane 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Surówka Coleslaw b/c 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompotowocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Jarzynowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (<u>SEL</u>) Kompotowocowy z jabłkami* b/c 300 ml |
| | PD | | |
| | Kolacja | Chleb mieszany pszemno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 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>) Salatka z pomidorów z cebulką i olejem 150 g Mix salat 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml | Bułka pszenna długa krojona 110 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Twarożek 100 g (<u>MLE</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml |
| | PN | Chałka 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) | Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Schab gotowany 30 g Salata zielona 10 g |
| | Wartość energetyczna: 2423.42 kcal; Białko ogółem: 93.34 g; Tłuszcz: 79.39 g; Kw. tł. nasy.: 27.81 g; Węglowodany ogółem: 341.90 g; W tym cukry: 61.05 g; Błonnik pok.: 32.05 g; Sól: 5.89 g; | Wartość energetyczna: 2287.04 kcal; Białko ogółem: 112.15 g; Tłuszcz: 73.17 g; Kw. tł. nasy.: 28.35 g; Węglowodany ogółem: 309.48 g; W tym cukry: 43.52 g; Błonnik pok.: 28.52 g; Sól: 5.96 g; | |

| | | W-wa- GRO WE Wegetariańska | W-wa- GRO Trzuskowa |
|-------------------------|---|---|--|
| 2026-02-09 poniedziałek | Śniadanie | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Hummus z ciecierzycy 100 g Dynia z wody 100 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ,) Cukier 15 g | Ziemniaczana *(bez mleka) 300 ml (GLU PSZ, SEL,) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ,) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł. 15 g Schab gotowany 50 g Dynia z wody 100 g Salata zielona 10 g Cukier 15 g Herbata czarna granulowana b/c 300ml |
| | II ŚN | | |
| | Obiad | Barszcz ukraiński z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Kluski leniwe z serem 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, ORZ, GOR, SEL,) Mus z jabłek () b/c 200 g Kompotowocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL,) Filet z kurczaka gotowany 100 g Ryż na sypko 180 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ,) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL,) Kompotowocowy z jabłkami* b/c 300 ml |
| | PD | | |
| | Kolacja | Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Ser żółty 50 g (MLE,) Ogórek kiszony 100 g Roszponka 10 g | Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ,) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł. 15 g Serek homo. naturalny 100 g (MLE,) Pasta warzywna z brokułem* 100 g (SEL,) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300ml |
| PN | Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt | Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt | |
| | | Wartość energetyczna: 2624,37 kcal; Białko ogółem: 88,01 g; Tłuszcz: 82,68 g; Kw. tł. nasy.: 41,76 g; Węglowodany ogółem: 390,66 g; W tym cukry: 87,44 g; Błonnik pok.: 29,20 g; Sól: 11,30 g; | Wartość energetyczna: 2091,03 kcal; Białko ogółem: 102,03 g; Tłuszcz: 52,16 g; Kw. tł. nasy.: 10,86 g; Węglowodany ogółem: 314,08 g; W tym cukry: 52,51 g; Błonnik pok.: 25,05 g; Sól: 4,95 g; |

| | | W-wa- GRO WE Wegetariańska | W-wa- GRO Trzuskowa |
|-------------------|--|---|--|
| 2026-02-10 wtorek | Śniadanie | Placki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> , <u>JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ.</u> , <u>GLU</u> , <u>ZYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Papryka świeża 100 g Sałata lodowa 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g | Ziemniaczana *(bez mleka) 300 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ.</u> , <u>SEL.</u>) Bułka pszenna długa krojona 110 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.30% tł 15 g Schab gotowany 50 g Buraczki gotowane/pląstry 100 g Cukier 15 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml |
| | II ŚN | | |
| | Obiad | Jarzynowa z zacierką *-dieta 400 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ.</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL.</u>) Pierogi ukraińskie * 300 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ.</u> , <u>MLE</u>) Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ.</u> , <u>SEL.</u>) Filet z kurczaka gotowany 100 g Ziemniaki gotowane 180 g Brokuł gotowany* 100 g Marchew gotowana z olejem* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml |
| | PD | | |
| | Kolacja | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ.</u> , <u>GLU</u> , <u>ZYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Sałatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszzonego 150 g Sałata zielona 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Pomidor 100 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ.</u> , <u>GLU</u> , <u>ZYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Filet z kurczaka gotowany 50 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml |
| PN | Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (<u>MLE</u>) | | |
| | Wartość energetyczna: 2521.11 kcal; Białko ogółem: 98.67 g; Tłuszcz: 92.51 g; Kw. tł. nasy.: 36.42 g; Węglowodany ogółem: 332.69 g; W tym cukry: 60.89 g; Błonnik pok.: 31.18 g; Sol: 6.57 g; | Wartość energetyczna: 1936.64 kcal; Białko ogółem: 115.91 g; Tłuszcz: 42.23 g; Kw. tł. nasy.: 10.22 g; Węglowodany ogółem: 287.49 g; W tym cukry: 46.27 g; Błonnik pok.: 28.11 g; Sol: 6.29 g; | |

| | W-wa- GRO WE Wegetariańska | W-wa- GRO Trzuskowa | |
|------------------|---|--|---|
| 2026-02-11 środa | Śniadanie | <p>Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Serek homo o smaku naturalnym z ziołami 100 g (<u>MLE</u>) Pomarańcza 150 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g</p> | <p>Ziemniaczana *(bez mleka) 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Bułka pszenna długa krojona 110 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE</u>) Jablko pieczone 150 g Salata zielona 10 g Cukier 15 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p> |
| | II ŚN | | |
| | Obiad | <p>Kalafiorowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kaszotto wegetariańskie z tofu * 300 g (<u>SOJ, SEL, GLU JECZ</u>) Sos jarzynowy * 180 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surówka z marchwi i chrzanu b/c 100 g (<u>MLE, SO2</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml</p> | <p>Kalafiorowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Dynia z wody 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml</p> |
| | PD | | |
| | Kolacja | <p>Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (<u>RYB, SEL</u>) Ogórek kiszony 100 g Mix salat 10 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)</p> | <p>Bułka pszenna długa krojona 110 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Schab gotowany 50 g Brokuł gotowany* 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)</p> |
| | PN | <p>Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt</p> | <p>Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Schab gotowany 30 g</p> |
| | <p>Wartość energetyczna: 2266.31 kcal; Białko ogółem: 83.11 g; Tłuszcz: 61.72 g; Kw. tł. nasy.: 24.83 g; Węglowodany ogółem: 351.15 g; W tym cukry: 82.95 g; Błonnik pok.: 34.47 g; Sól: 7.77 g;</p> | <p>Wartość energetyczna: 2244.44 kcal; Białko ogółem: 116.68 g; Tłuszcz: 59.95 g; Kw. tł. nasy.: 15.67 g; Węglowodany ogółem: 320.05 g; W tym cukry: 55.06 g; Błonnik pok.: 24.97 g; Sól: 6.16 g;</p> | |

| | | W-wa- GRO WE Wegetariańska | W-wa- GRO Trzuskowa |
|---------------------|---|--|---|
| 2026-02-12 czwartek | Śniadanie | Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ZYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Serek Fromage 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE,</u>) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>ZYT</u> , <u>GLU</u> <u>JĘCZ,</u>) Cukier 15 g | Ziemniaczana *(bez mleka) 300 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SEL,</u>) Bułka pszenna długa krojona 110 g (<u>GLU</u> <u>PSZ,</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.30% tł. 15 g Filet z kurczaka gotowany 50 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Salata zielona 10 g Cukier 30 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml |
| | II SN | | |
| | Obiad | Szpinakowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL,</u>) Makaron z warzywami i tofu 300 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>SEL,</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Surówka z rzodkwi białej i jabłka () 100 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Schab gotowany 100 g Brokuł gotowany* 200 g Kompotowocowy z jabłkami* b/c 300 ml |
| | PD | | |
| | Kolacja | Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ZYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasztet z fasoli* 100 g (<u>JAJ,</u>) Papryka świeża 100 g Salata zielona 10 g Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) | Bułka pszenna długa krojona 110 g (<u>GLU</u> <u>PSZ,</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.30% tł. 15 g Schab gotowany 100 g Salata zielona 10 g Buraczki gotowane 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) |
| PN | Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SO2,</u>) | | |
| | | Wartość energetyczna: 2883.78 kcal: Białko ogółem: 94.13 g; Tłuszcz: 108.54 g; Kw. tł. nasy.: 56.75 g; Węglowodany ogółem: 391.58 g; W tym cukry: 82.76 g; Błonnik pok.: 31.25 g; Sól: 6.07 g; | Wartość energetyczna: 2252.85 kcal: Białko ogółem: 118.61 g; Tłuszcz: 54.64 g; Kw. tł. nasy.: 15.30 g; Węglowodany ogółem: 333.00 g; W tym cukry: 59.03 g; Błonnik pok.: 24.41 g; Sól: 6.22 g; |

| | | W-wa- GRO WE Wegetariańska | W-wa- GRO Trzuskowa |
|-------------------|--|---|--|
| 2026-02-13 piątek | Śniadanie | Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Twarożek 100 g (<u>MLE,</u>) Banan 150 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g | Ziemniaczana *(bez mleka) 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Bułka pszenna długa krojona 110 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.30% tł 15 g Twarożek 100 g (<u>MLE,</u>) Jabłko pieczone* 150 g Cukier 30 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml |
| | II ŚN | | |
| | Obiad | Krupnik jęczmienny z ziemniakami* 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ,</u>) Ryba smażona (Miruna) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Surówka z kapusty kiszonej z olejem b/c 100 g Warzywa po grecku* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Ryżowa (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Ryba pieczona (Miruna) 100 g (<u>RYB,</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml |
| | PD | | |
| | Kolacja | Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Ogórek kiszony 100 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml Kefir 2,0% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) | Bułka pszenna długa krojona 110 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Schab gotowany 50 g Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) |
| | PN | Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt | Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt |
| | Wartość energetyczna: 2393.34 kcal; Białko ogółem: 100.60 g; Tłuszcz: 78.74 g; Kw. tł. nasy.: 28.58 g; Węglowodany ogółem: 334.00 g; W tym cukry: 80.68 g; Błonnik pok.: 30.45 g; Sól: 10.42 g; | Wartość energetyczna: 2187.59 kcal; Białko ogółem: 97.40 g; Tłuszcz: 56.07 g; Kw. tł. nasy.: 12.86 g; Węglowodany ogółem: 333.79 g; W tym cukry: 92.86 g; Błonnik pok.: 21.75 g; Sól: 5.29 g; | |

| | | W-wa- GRO WE Wegetariańska | W-wa- GRO Trzustkowa |
|-------------------|--|---|--|
| 2026-02-14 sobota | Śniadanie | Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW,.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT,.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT,.) Masło extra 82% 15 g (MLE,.) Ser żółty 50 g (MLE,.) Pomidor 100 g Salata lodowa 10 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml (MLE,.) Cukier 15 g | Ziemniaczana *(bez mleka) 300 ml (GLU PSZ, SEL,.) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ,.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.30% tł. 15 g Schab gotowany 50 g Jablko pieczone 150 g Cukier 15 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml |
| | II SN | | |
| | Obiad | Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,.) Gulasz sojowy z warzywami * 150 g (SOJ, SEL,.) Ryż na sypko z kurkumą 180 g Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g Buraczki gotowane 100 g Kompotowocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL,.) Filet z kurczaka gotowany 100 g Ziemniaki gotowane 180 g Buraczki gotowane 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompotowocowy z jabłkami* b/c 300 ml |
| | PD | | |
| | Kolacja | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT,.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,.) Masło extra 82% 15 g (MLE,.) Sałatka z soczewicy,pomidora i ogórka kiszzonego 150 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml | Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ,.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł. 15 g Filet z kurczaka gotowany 50 g Marchew gotowana z olejem* 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml |
| | PN | Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (MLE,.) | |
| | Wartość energetyczna: 2417.74 kcal: Białko ogółem: 97.69 g; Tłuszcz: 73.35 g; Kw. tł. nasy.: 37.32 g; Węglowodany ogółem: 352.66 g; W tym cukry: 86.08 g; Błonnik pok.: 36.95 g; Sól: 8.12 g; | Wartość energetyczna: 1962.17 kcal: Białko ogółem: 103.84 g; Tłuszcz: 41.46 g; Kw. tł. nasy.: 12.28 g; Węglowodany ogółem: 306.35 g; W tym cukry: 74.19 g; Błonnik pok.: 25.80 g; Sól: 5.32 g; | |

| | | W-wa- GRO WE Wegetariańska | W-wa- GRO Trzuskowa |
|----------------------|--|---|--|
| 2026-02-15 niedziela | Śniadanie | Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (MLE, GLU, JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU, PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasztet sojowy z pomidorami 100 g (SOJ, GOR.) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g | Ziemniaczana *(bez mleka) 300 ml (GLU, PSZ, SEL.) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU, PSZ.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.30% tl. 15 g Filet z kurczaka gotowany 50 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Cukier 15 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml |
| | II SN | | |
| | Obiad | Pomidorowa z zacierką* 400 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL.) Knedle z truskawkami* 300 g (GLU, PSZ.) Sos jogurtowy naturalny 80 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Ryż na wywarze jarzynowym 400 ml (SEL.) Ziemniaki gotowane 180 g Schab gotowany 100 g Brokuł gotowany* 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml |
| | PD | | |
| | Kolacja | Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU, PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek homo. naturalny 100 g (MLE.) Jabłko 150 g Salata zielona 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml | Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU, PSZ.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.30% tl. 15 g Schab gotowany 50 g Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml |
| | PN | Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt | |
| | Wartość energetyczna: 2243.14 kcal; Białko ogółem: 62.40 g; Tłuszcz: 67.02 g; Kw. tł. nasy.: 23.29 g; Węglowodany ogółem: 359.16 g; W tym cukry: 59.13 g; Błonnik pok.: 22.28 g; Sól: 6.01 g; | Wartość energetyczna: 1975.40 kcal; Białko ogółem: 103.23 g; Tłuszcz: 50.02 g; Kw. tł. nasy.: 12.54 g; Węglowodany ogółem: 288.96 g; W tym cukry: 46.22 g; Błonnik pok.: 24.91 g; Sól: 4.74 g; | |

Oznaczenia alergenów:

GLU PSZ - Zboża zawierające gluten pszenicy,
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 JEĆZ - 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,
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,