

	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 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 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 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 Marchew gotowana z olejem* 100 g Sznypak 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 Surówka z seleria i jabłka z olejem b/c 100 g (<u>SEL,</u>) Sznypak 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 Surówka z seleria i jabłka z olejem b/c 100 g (<u>SEL,</u>) Sznypak 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 Surówka z seleria i jabłka z olejem b/c 100 g (<u>SEL,</u>) Sznypak 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 Surówka z seleria i jabłka z olejem b/c 100 g (<u>SEL,</u>) Sznypak 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 Surówka z seleria i jabłka z olejem b/c 100 g (<u>SEL,</u>) Sznypak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompotowocowy z jabłkami b/c 300 ml	
2026-01-05 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>) Burażki 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>) Burażki 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 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 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 mieszany pszenno-żytni 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>) 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 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	
2026-01-06 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.) 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 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.) Masło extra 82% 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 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 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 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 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 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 pelnoziarnisty 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
		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 5 g Filet z kurczaka gotowany 30 g Pomidor 50 g	Chleb żytni pelnoziarnisty 50 g (GLU ŻYT, GLU OW.) Margaryna roślinna Flora ProActiv 35%tł. 5 g Filet z kurczaka gotowany 30 g Papryka świeża 50 g	
2026-01-06 wtorek	Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, S02.) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ.) Makaron pelnoziarnisty 200 g (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.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Dymia 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.) Dymia 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 pelnoziarnisty 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 pelnoziarnisty 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.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Dymia 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 pelnoziarnisty 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
2026-01-06 wtorek	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.) 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 Galaretki drobiowa z udźcem z kurczaka* 200 g (SEL.) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Roszponka 10 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 Galaretki drobiowa z udźcem z kurczaka* 200 g (SEL.) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Roszponka 10 g 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 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 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 50 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.) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb żytni pelnoziarnisty 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 blokowy, 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 pelnoziarnisty 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	
		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	
2026-01-07 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 15g (<u>MLE.</u>) Płat szynkowy - produkt wstępny wędzony parzony z dodaną wodą 50g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</u>) Rzodkiew biała 100g Sałata zielona 10g Herbata czarna ekspresowa b/c 300ml Cukier 15g	Płatki owsiane na mleku 300ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 15g (<u>MLE.</u>) Płat szynkowy - produkt wstępny wędzony parzony z dodaną wodą 50g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</u>) Pomidor 100g Sałata zielona 10g Herbata czarna ekspresowa b/c 300ml Cukier 15g	Płatki owsiane na mleku 300ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 15g (<u>MLE.</u>) Płat szynkowy - produkt wstępny wędzony parzony z dodaną wodą 50g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</u>) Brokółki gotowane* 100g Sałata zielona 10g Herbata czarna ekspresowa b/c 300ml Cukier 15g	Płatki owsiane na mleku 300ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30g	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Chleb Graham 50g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15g Płat szynkowy - produkt wstępny wędzony parzony z dodaną wodą 50g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</u>) Rzodkiew biała 100g Sałata zielona 10g Herbata czarna ekspresowa b/c 300ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 50g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Chleb Graham 50g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15g Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50g Rzodkiew biała 100g Sałata zielona 10g Herbata czarna ekspresowa b/c 300ml	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15g Płat szynkowy - produkt wstępny wędzony parzony z dodaną wodą 50g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</u>) Pomidor 100g Sałata zielona 10g Herbata czarna ekspresowa b/c 300ml	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chleb żytni pełnoziarnisty 100g (<u>GLU ZYT, GLU OW.</u>) Margaryna roślinna Flora ProActiv 35%tł. 10g Płat szynkowy - produkt wstępny wędzony parzony z dodaną wodą 50g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</u>) Rzodkiew biała 100g Sałata zielona 10g Herbata czarna ekspresowa b/c 300ml
	II SN			Bułka pszenna długa krojona 50g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Płatki owsiane 10g (<u>GLU OW.</u>) Mandarynka 150g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30g Słupki z marchewki 50g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Płatki owsiane 10g (<u>GLU OW.</u>) Jabłko pieczone 150g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Płatki owsiane 10g (<u>GLU OW.</u>) Mandarynka 150g	
	Obiad	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100g Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180g Buraczki gotowane 100g Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 100g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300ml	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLUPSZ, SEL.</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100g Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180g Buraczki gotowane 100g Sznypak gotowany z olejem* 100g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300ml	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLUPSZ, SEL.</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100g Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180g Buraczki gotowane 100g Sznypak gotowany z olejem* 100g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300ml	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100g Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180g Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 100g Sznypak gotowany z olejem* 100g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300ml	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100g Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180g Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 100g Sznypak gotowany z olejem* 100g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300ml	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100g Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180g Buraczki gotowane 100g Sznypak gotowany z olejem* 100g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300ml	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100g Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180g Buraczki gotowane 100g Sznypak gotowany z olejem* 100g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300ml	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100g Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180g Buraczki gotowane 100g Sznypak gotowany z olejem* 100g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300ml
	PD			Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)				Chleb żytni pełnoziarnisty 50g (<u>GLU ZYT, GLU OW.</u>) Margaryna roślinna Flora ProActiv 35%tł. 5g Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 30g Ogórek kiszony 50g	Chleb żytni pełnoziarnisty 50g (<u>GLU ZYT, GLU OW.</u>) Margaryna roślinna Flora ProActiv 35%tł. 5g Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 30g Ogórek kiszony 50g
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 60g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 15g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50g (<u>MLE.</u>) Banan 150g Sałata zielona 10g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 100g (<u>MLE.</u>) Banan 150g Sałata zielona 10g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15g Serek homo. naturalny 100g (<u>MLE.</u>) Banan 150g Sałata zielona 10g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 100g (<u>MLE.</u>) Banan 150g Sałata zielona 10g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 50g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Chleb Graham 50g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15g Ser żółty 50g (<u>MLE.</u>) Mandarynka 150g Sałata zielona 10g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 50g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Chleb Graham 50g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15g Szynka Piastowska- wp. wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50g (<u>SOJ.</u>) Mandarynka 150g Sałata zielona 10g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15g Serek homo. naturalny 100g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 150g Sałata zielona 10g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300ml	Chleb żytni pełnoziarnisty 100g (<u>GLU ZYT, GLU OW.</u>) Margaryna roślinna Flora ProActiv 35%tł. 10g Serek homo. naturalny 100g (<u>MLE.</u>) Mandarynka 150g Sałata zielona 10g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300ml
	PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt				Chleb razowy żytnio-pszenny 50g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5g Szynka z zalewy -wędzonka wieprzowa, parzona, zapiekana 30g Pomidor 50g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5g Filet z kurczaka gotowany 30g Pomidor 50g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5g Szynka z zalewy -wędzonka wieprzowa, parzona, zapiekana 30g Pomidor 50g	Chleb żytni pełnoziarnisty 50g (<u>GLU ZYT, GLU OW.</u>) Margaryna roślinna Flora ProActiv 35%tł. 10g Szynka z zalewy -wędzonka wieprzowa, parzona, zapiekana 30g Pomidor 50g
		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; Sól: 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; Sól: 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; Sól: 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; Sól: 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; Sól: 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; Sól: 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; Sól: 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; Sól: 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
Sniadanie	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.) Pasztet sojowy z pomidorami 100 g (SOJ, GOR.) 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.) Szynkowa 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.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Szynkowa 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.) Szynkowa 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 Szynkowa 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 Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobiona 50 g Ogórek kiszony 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Chleb pszenna długa krojona 50 g (GLU, PSZ.) 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 Szynkowa 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 SN			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 Szynka 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	
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 Surówka z marchwi i selera z olejem b/c 100 g (SEL.) Brokuł gotowany* 100 g Kompotowocowy 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 Kompotowocowy 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 Kompotowocowy 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 Kompotowocowy 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 Kompotowocowy 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.) Szynka 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 Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ.) Pomidor 50 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.) 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.) 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 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 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 Szynkowa z indyka-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 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- przeciwowocowy 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
	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	
2026-01-09 piątek	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 салат 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 салат 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 салат 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 салат 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 Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Papryka świeża 100 g Mix салат 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 салат 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 салат 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.) 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 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
2026-01-09 piątek	Obiad	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 Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Szpinak 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) 100 g (RYB.) Sos cytrynowy 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 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	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 Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Szpinak 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) 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.) Kompotowocowy 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 Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Szpinak 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) 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.) Kompotowocowy 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 Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Kompotowocowy z jabłkami* b/c 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.)	
2026-01-09 piątek	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.) 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% 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	
2026-01-10 sobota	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) Kiełbaski śląskie z kurcząt 100g (może zawierać: GOR.) Pomidor 100 g Sałata lodowa 10 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml (MLE) 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) Kiełbaski śląskie z kurcząt 100g (może zawierać: GOR.) Pomidor 100 g Sałata lodowa 10 g Kakao z mlekiem z/c 300 ml (MLE) 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.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) 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, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Kiełbaski śląskie z kurcząt 100g (może zawierać: GOR.) Pomidor 100 g Sałata lodowa 10 g Herbata czarna ekspresowa 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, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 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	Ziemniaczana *(bez mleka) 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 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. 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	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 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	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Chleb żytni pełnoziarnisty 100 g (GLU ŻYT, GLU OW.) Margaryna roślinna Flora ProActiv 35%tł. 10 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
		II SN		Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Płat szynkowy - produkt wędzorny wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.)	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Płat szynkowy - produkt wędzorny wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, 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 Szynkowa z indyka-produkt białkowy, 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 Szynkowa z indyka-produkt białkowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 30 g Papryka świeża 50 g	Chleb żytni pełnoziarnisty 50 g (GLU ŻYT, GLU OW.) Margaryna roślinna Flora ProActiv 35%tł. 5 g Płat szynkowy - produkt wędzorny wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.) Papryka świeża 50 g	
Obiad	Grochowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Gulasz wieprzowy. 150 g (GLUPSZ.) Kasza bulgur 180 g (GLU PSZ.) 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 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. 150 g (GLUPSZ.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JECZ.) Buraczki gotowane 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Grochowa z ziemniakami * 400 ml (GLUPSZ, SEL.) Gulasz wieprzowy. 150 g (GLUPSZ.) Kasza bulgur 180 g (GLU PSZ.) Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml		Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (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	Grochowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Gulasz wieprzowy. 150 g (GLUPSZ.) Kasza bulgur 180 g (GLU PSZ.) 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 (MLE)				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) Schab Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 50 g (SOJ.) Rzodkiew biała plastry 100 g Sałata zielona 10 g Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE) 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 Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 50 g (SOJ.) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE) 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 5 g Schab Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 50 g (SOJ.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL.) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Schab Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 50 g (SOJ.) Rzodkiew biała plastry 100 g Sałata zielona 10 g Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Schab Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 50 g (SOJ.) Rzodkiew biała plastry 100 g Sałata zielona 10 g Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 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 50 g (SOJ.) Rzodkiew biała plastry 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 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna Flora ProActiv 35%tł. 10 g Schab Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 50 g (SOJ.) Rzodkiew biała plastry 100 g Sałata zielona 10 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 Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 5 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	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) 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	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE) 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.) Pomidor 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 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.) Pomidor 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 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.) 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.) 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.: 26.74 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 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 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 Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ.</u>) 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 Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ.</u>) 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 Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ.</u>) 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>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>), Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ.</u>) Papryka świeża 100 g (<u>SEL.</u>) 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 Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ.</u>) Papryka świeża 100 g Roszponka 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 15g 1 szt Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobiona 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 Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 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 Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ.</u>) 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>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Surówka Coleslaw b/c 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 brokuł gotowany* 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 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 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 wieprzowy 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>) 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>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>), 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 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 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>) 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>) Waflle 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 wieprzowy, 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 wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 30 g (<u>SOJ.</u>) Rzodkiew biała 50 g
	Wartość energetyczna: 2196.05 kcal; Białko ogółem: 106.55 g; Tłuszcz: 69.89 g; Kw. tł. nasy: 29.88 g; Węglowodany ogółem: 301.18 g; W tym cukry: 60.64 g; Błonnik pok.: 30.89 g; Sól: 8.08 g;	Wartość energetyczna: 2126.29 kcal; Białko ogółem: 104.97 g; Tłuszcz: 65.03 g; Kw. tł. nasy: 29.44 g; Węglowodany ogółem: 295.42 g; W tym cukry: 55.43 g; Błonnik pok.: 29.45 g; Sól: 8.05 g;	Wartość energetyczna: 2140.30 kcal; Białko ogółem: 102.01 g; Tłuszcz: 61.38 g; Kw. tł. nasy: 18.85 g; Węglowodany ogółem: 308.00 g; W tym cukry: 56.04 g; Błonnik pok.: 24.68 g; Sól: 7.95 g;	Wartość energetyczna: 2587.79 kcal; Białko ogółem: 123.55 g; Tłuszcz: 80.28 g; Kw. tł. nasy: 32.60 g; Węglowodany ogółem: 358.64 g; W tym cukry: 80.86 g; Błonnik pok.: 28.17 g; Sól: 9.10 g;	Wartość energetyczna: 2166.54 kcal; Białko ogółem: 118.25 g; Tłuszcz: 73.72 g; Kw. tł. nasy: 18.61 g; Węglowodany ogółem: 278.90 g; W tym cukry: 50.87 g; Błonnik pok.: 40.24 g; Sól: 8.05 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: 2230.63 kcal; Białko ogółem: 109.09 g; Tłuszcz: 70.15 g; Kw. tł. nasy: 18.07 g; Węglowodany ogółem: 268.62 g; W tym cukry: 45.13 g; Błonnik pok.: 29.95 g; Sól: 9.70 g;	Wartość energetyczna: 2117.66 kcal; Białko ogółem: 120.55 g; Tłuszcz: 62.05 g; Kw. tł. nasy: 14.65 g; Węglowodany ogółem: 306.31 g; W tym cukry: 62.94 g; Błonnik pok.: 53.50 g; Sól: 10.36 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	
2026-01-12 poniedziałek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) 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.) Schab Benedyktynski 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 ZYT, GLU JĘCZ.) Cukier 15 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Schab Benedyktynski 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 ZYT, GLU JĘCZ.) Cukier 15 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Schab Benedyktynski 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 ZYT, GLU JĘCZ.) Cukier 15 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Schab Benedyktynski 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 ZYT, GLU JĘCZ.) Cukier 15 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Schab Benedyktynski wieprzowy, parzony z dodaną wodą 50 g (SOJ.) Pomidor 100 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ.)	Ziemiaczana *(bez mleka) 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Schab Benedyktynski wieprzowy, parzony z dodaną wodą 50 g (SOJ.) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ.)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Chleb żytni pełnoziarnisty 100 g (GLU ZYT, GLU OW.) Margaryna roślinna Flora ProActiv 35%tł. 10 g Schab Benedyktynski 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 ZYT, 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 ZYT.) 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 ZYT, GLU OW.) Margaryna roślinna Flora ProActiv 35%tł. 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Rzodkiew biała 50 g
	Obiad	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 Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml			Barszcz ukraiński z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos majeranekowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Surowka z marchwi i jabłka z olejem b/c 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ, 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 (brązowy) 180 g Sos majeranekowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Surowka z marchwi i jabłka z olejem b/c 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 180 g Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos majeranekowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Surowka z marchwi i jabłka z olejem b/c 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ, SEL.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Mieso drobiowe gotowane z udzka kurczaka 100 g Sos majeranekowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Surowka z marchwi i jabłka z olejem b/c 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ, SEL.) 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 mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Ser żółty 50 g (MLE.) Ogórek kiszony 100 g Roszponka 10 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek homo. naturalny 100 g (MLE.) Pomidor 100 g Roszponka 10 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Serek homo. naturalny 100 g (MLE.) Pasta warzywna z brokiem* 100 g (SEL.) Roszponka 10 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek homo. naturalny 100 g (MLE.) Pasta warzywna z brokiem* 100 g (SEL.) Roszponka 10 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Ogórek kiszony 100 g Roszponka 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 ZYT.) 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 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 ZYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Serek homo. naturalny 100 g (MLE.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Chleb żytni pełnoziarnisty 100 g (GLU ZYT, GLU OW.) Margaryna roślinna Flora ProActiv 35%tł. 10 g Serek homo. naturalny 100 g (MLE.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)
	PN	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt		Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) 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 ZYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynkowa z indyka-produkt drobiowy, średnio rozdrobniona wędzona, parzona 30 g Papryka świeża 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) 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 ZYT, 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: 2597.47 kcal; Białko ogółem: 97.16 g; Tłuszcz: 78.84 g; Kw. tł. nasy.: 44.48 g; Węglowodany ogółem: 385.99 g; W tym cukry: 93.96 g; Błonnik pok.: 29.07 g; Sól: 12.92 g;	Wartość energetyczna: 2563.03 kcal; Białko ogółem: 98.93 g; Tłuszcz: 66.21 g; Kw. tł. nasy.: 34.55 g; Węglowodany ogółem: 399.27 g; W tym cukry: 95.34 g; Błonnik pok.: 21.41 g; Sól: 10.04 g;	Wartość energetyczna: 2592.63 kcal; Białko ogółem: 97.72 g; Tłuszcz: 64.66 g; Kw. tł. nasy.: 25.04 g; Węglowodany ogółem: 410.86 g; W tym cukry: 105.96 g; Błonnik pok.: 21.41 g; Sól: 8.20 g;	Wartość energetyczna: 2871.87 kcal; Białko ogółem: 106.59 g; Tłuszcz: 80.60 g; Kw. tł. nasy.: 35.38 g; Węglowodany ogółem: 447.06 g; W tym cukry: 115.32 g; Błonnik pok.: 24.98 g; Sól: 8.57 g;	Wartość energetyczna: 2471.38 kcal; Białko ogółem: 112.80 g; Tłuszcz: 87.26 g; Kw. tł. nasy.: 29.65 g; Węglowodany ogółem: 328.00 g; W tym cukry: 61.63 g; Błonnik pok.: 45.62 g; Sól: 10.99 g;	Wartość energetyczna: 2208.45 kcal; Białko ogółem: 98.44 g; Tłuszcz: 65.36 g; Kw. tł. nasy.: 16.06 g; Węglowodany ogółem: 327.91 g; W tym cukry: 27.33 g; Błonnik pok.: 50.75 g; Sól: 11.42 g;	Wartość energetyczna: 2757.29 kcal; Białko ogółem: 117.18 g; Tłuszcz: 86.95 g; Kw. tł. nasy.: 20.36 g; Węglowodany ogółem: 392.42 g; W tym cukry: 62.16 g; Błonnik pok.: 34.81 g; Sól: 10.11 g;	Wartość energetyczna: 2264.34 kcal; Białko ogółem: 124.10 g; Tłuszcz: 57.37 g; Kw. tł. nasy.: 14.36 g; Węglowodany ogółem: 308.53 g; W tym cukry: 72.84 g; Błonnik pok.: 57.57 g; Sól: 11.67 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	
2026-01-13 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 plasty 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>) Papryka świeża 100 g Sałata lodowa 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	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>) 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 razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU, PSZ., PSZ., GLU, ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g 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	Ziemiaczana *(bez mleka) 300 ml (<u>GLU, PSZ, SEL.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU, PSZ., 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 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	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 Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Szyńska z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce 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	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>) Szyńska 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>) Jabko 150 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szyńska 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>) Jabko pieczone 150 g	Chleb żytni pełnoziarnisty 50 g (<u>GLU, ŻYT, GLU, OW.</u>) Margaryna roślinna Flora ProActiv 35%tł. 5 g Szyńska Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ.</u>) Ogórek kiszony 50 g
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.</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* 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 Woda z cytryną 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>) Kasza gryczana 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>) Jabko 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>) 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>) 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>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 100 g (<u>SOJ.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g	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	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 Szyńska z indyka-produkt 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 Szyńska z indyka-produkt drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 30 g Pomidor 30 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: 2392.41 kcal; Białko ogółem: 121.24 g; Tłuszcz: 68.53 g; Kw. tł. nasy.: 26.09 g; Węglowodany ogółem: 343.45 g; W tym cukry: 76.93 g; Błonnik pok.: 28.76 g; Sol: 8.70 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: 2095.09 kcal; Białko ogółem: 103.66 g; Tłuszcz: 61.44 g; Kw. tł. nasy.: 13.46 g; Węglowodany ogółem: 294.39 g; W tym cukry: 43.05 g; Błonnik pok.: 27.62 g; Sol: 8.14 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	
2026-01-14 środa	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml (<i>MLE</i> .) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT.</i>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT.</i>) Masło extra 82% 15 g (<i>MLE</i> .) Serek homo o smaku naturalnym z ziółami 100 g (<i>MLE</i> .) Pomarańcza 150 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Ryż na mleku 300 ml (<i>MLE</i> .) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT.</i>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<i>GLU PSZ</i> .) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT.</i>) Masło extra 82% 15 g (<i>MLE</i> .) Serek homo o smaku naturalnym z ziółami 100 g (<i>MLE</i> .) Jabłko pieczone 150 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Ryż na mleku 300 ml (<i>MLE</i> .) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<i>GLU PSZ</i> .) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT.</i>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Serek homo o smaku naturalnym z ziółami 100 g (<i>MLE</i> .) Jabłko pieczone 150 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Ryż na mleku 300 ml (<i>MLE</i> .) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT.</i>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<i>GLU PSZ</i> .) Masło extra 82% 15 g (<i>MLE</i> .) Serek homo o smaku naturalnym z ziółami 100 g (<i>MLE</i> .) Jabłko pieczone 150 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<i>MLE</i> .) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT.</i>) Chleb Graham 50 g (<i>GLU PSZ</i> .) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Serek homo o smaku naturalnym z ziółami 100 g (<i>MLE</i> .) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 300 ml (<i>GLU PSZ, SEL.</i>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT.</i>) Chleb Graham 50 g (<i>GLU PSZ</i> .) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Serek homo o smaku naturalnym z ziółami 100 g (<i>MLE</i> .) Filet z kurczaka gotowany 50 g Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<i>MLE</i> .) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT.</i>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<i>GLU PSZ</i> .) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek homo o smaku naturalnym z ziółami 100 g (<i>MLE</i> .) Jabłko pieczone 150 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<i>MLE</i> .) Chleb żytni pełnoziarnisty 100 g (<i>GLU ŻYT, GLU OW.</i>) Margaryna roślinna Flora ProActiv 35%tł. 10 g Serek homo o smaku naturalnym z ziółami 100 g (<i>MLE</i> .) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
		II SN			Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT.</i>) Masło extra 82% 5 g (<i>MLE</i> .) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<i>SOJ.</i>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT.</i>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<i>JAJ.</i>) Papryka świeża 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT.</i>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<i>SOJ.</i>) Pomidor 50 g	Chleb żytni pełnoziarnisty 50 g (<i>GLU ŻYT, GLU OW.</i>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<i>JAJ.</i>) Papryka świeża 50 g	
2026-01-14 środa	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszzonej * 400 ml (<i>GLU PSZ, SEL, GOR.</i>) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Sos jarzynowy * 80 ml (<i>GLU PSZ, SEL.</i>) Kasza gryczana 180 g Surówka z marchwi i chrzanu b/c 100 g (<i>MLE, SO2.</i>) Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Kalafiorowa z ziemniakami * 400 ml (<i>GLU PSZ, MLE, SEL.</i>) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Sos jarzynowy * 80 ml (<i>GLU PSZ, SEL.</i>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<i>GLU JECZ.</i>) Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g Dymna z wody 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Kalafiorowa z ziemniakami * 400 ml (<i>GLU PSZ, MLE, SEL.</i>) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Sos jarzynowy * 80 ml (<i>GLU PSZ, SEL.</i>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<i>GLU JECZ.</i>) 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 (<i>GLU PSZ, SEL, GOR.</i>) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Sos jarzynowy * 80 ml (<i>GLU PSZ, SEL.</i>) Kasza gryczana 180 g Surówka z marchwi i chrzanu b/c 100 g (<i>MLE, SO2.</i>) Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Kapuśniak z kapusty kiszzonej * 400 ml (<i>GLU PSZ, SEL, GOR.</i>) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Sos jarzynowy * 80 ml (<i>GLU PSZ, SEL.</i>) 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 (<i>GLU PSZ, MLE, SEL.</i>) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Sos jarzynowy * 80 ml (<i>GLU PSZ, SEL.</i>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<i>GLU JECZ.</i>) 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 (<i>GLU PSZ, SEL, GOR.</i>) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Sos jarzynowy * 80 ml (<i>GLU PSZ, SEL.</i>) Kasza gryczana 180 g Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g Woda z cytryną 300 ml	
		PD			Bułka pszenna długa krojona 50 g (<i>GLU PSZ</i> .) Masło extra 82% 5 g (<i>MLE</i> .) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g			Chleb żytni pełnoziarnisty 50 g (<i>GLU ŻYT, GLU OW.</i>) Margaryna roślinna Flora ProActiv 35%tł. 5 g Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g Pomidor 50 g	
2026-01-14 środa	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT.</i>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT.</i>) Masło extra 82% 15 g (<i>MLE</i> .) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (<i>RYB, SEL.</i>) Ogórek kiszony 100 g Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<i>MLE</i> .)	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT.</i>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<i>GLU PSZ</i> .) Masło extra 82% 15 g (<i>MLE</i> .) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (<i>RYB, SEL.</i>) Pomidor 100 g Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<i>MLE</i> .)	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT.</i>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<i>GLU PSZ</i> .) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (<i>RYB, SEL.</i>) Brokuł gotowany* 100 g Ogórek kiszony 100 g Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<i>MLE</i> .)	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT.</i>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<i>GLU PSZ</i> .) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (<i>RYB, SEL.</i>) Ogórek kiszony 100 g Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<i>MLE</i> .)	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT.</i>) Chleb Graham 50 g (<i>GLU PSZ</i> .) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (<i>RYB, SEL.</i>) Ogórek kiszony 100 g Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<i>MLE</i> .)	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT.</i>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<i>GLU PSZ</i> .) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (<i>RYB, SEL.</i>) Ogórek kiszony 100 g Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<i>MLE</i> .)	Chleb żytni pełnoziarnisty 100 g (<i>GLU ŻYT, GLU OW.</i>) Margaryna roślinna Flora ProActiv 35%tł. 10 g Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (<i>RYB, SEL.</i>) Ogórek kiszony 100 g Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<i>MLE</i> .)	
		PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT.</i>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (<i>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</i>) Rzodkiew biała 50 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT.</i>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Schab gotowany 30 g Rzodkiew biała 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT.</i>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (<i>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</i>) Rzodkiew biała 50 g	Chleb żytni pełnoziarnisty 50 g (<i>GLU ŻYT, GLU OW.</i>) Margaryna roślinna Flora ProActiv 35%tł. 5 g Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (<i>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</i>) 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: 336.85 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 (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.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.) 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.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.) 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 Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.) 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.) 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 (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.) 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 Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.)	Ziemiaczana *(bez mleka) 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) 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 (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.)	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 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 (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.)	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 Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.)
	II SN			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twaróg półtłusty 50 g (MLE.)	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) Słupki z marchewki 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.) 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 Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) Pomidor 50 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Płatki owsiane 10 g (GLU OW.) Jabłko 150 g
Obiad	Szpinakowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Sos boloński z mięsa wieprz lop* 150 g (GLU PSZ, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Surówka z rzodkwi białej i jabłka () 100 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Sos boloński z mięsa wieprz lop* 150 g (GLU PSZ, SEL.) 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 (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Sos boloński z mięsa wieprz lop* 150 g (GLU PSZ, SEL.) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ.) Sos boloński z mięsa wieprz lop* 150 g (GLU PSZ, SEL.) Surówka z rzodkwi białej i jabłka () 100 g (MLE.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ.) Sos boloński z mięsa wieprz lop* 150 g (GLU PSZ, SEL.) Surówka z rzodkwi białej i jabłka () 100 g (MLE.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Sos boloński z mięsa wieprz lop* 150 g (GLU PSZ, SEL.) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ.) Sos boloński z mięsa wieprz lop* 150 g (GLU PSZ, SEL.) Surówka z rzodkwi białej i jabłka () 100 g (MLE.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Woda z cytryną 300 ml	
	PD			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Płat szynkowy - produkt wędzarny wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.)			Chleb żytni pełnoziarnisty 50 g (GLU ŻYT, GLU OW.) Margaryna roślinna Flora ProActiv 35%tł. 5 g Płat szynkowy - produkt wędzarny wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.) Słupki z marchewki 50 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.) Paszтет z fasoli* 100 g (JAJ.) Papryka świeża 100 g Sałata 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.) Kurczak zapiekany-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony, zapiekany z dod. biał. mleka w osłonce niejadalnej. 50 g (JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL.) Pomidor 100 g Sałata 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.) 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 (JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane 100 g Pomidor 100 g Sałata 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.) Kurczak zapiekany-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony, zapiekany z dod. biał. mleka w osłonce niejadalnej. 50 g (JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane 100 g 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 Paszтет z fasoli* 100 g (JAJ.) Papryka świeża 100 g Sałata 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.) 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 (JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL.) Pomidor 100 g 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 Paszтет z fasoli* 100 g (JAJ.) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	
	PN		Serek homogenizowany o smaku waniliowym 140g 1 szt(MLE.)		Chleb razowy żytnio-pszenny 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.) Ogórek kiszony 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 Flora ProActiv 35%tł. 5 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ.) Ogórek kiszony 50 g	
	Wartość energetyczna: 2452,66 kcal; Białko ogółem: 96,19 g; Tłuszcz: 77,69 g; Kw. tł. nasy.: 32,87 g; Węglowodany ogółem: 354,50 g; W tym cukry: 78,95 g; Błonnik pok.: 40,10 g; Sól: 6,38 g;	Wartość energetyczna: 2227,43 kcal; Białko ogółem: 93,95 g; Tłuszcz: 61,48 g; Kw. tł. nasy.: 29,42 g; Węglowodany ogółem: 333,04 g; W tym cukry: 71,66 g; Błonnik pok.: 20,17 g; Sól: 8,13 g;	Wartość energetyczna: 2203,06 kcal; Białko ogółem: 94,10 g; Tłuszcz: 60,51 g; Kw. tł. nasy.: 19,74 g; Węglowodany ogółem: 331,45 g; W tym cukry: 73,78 g; Błonnik pok.: 22,55 g; Sól: 8,51 g;	Wartość energetyczna: 2739,39 kcal; Białko ogółem: 119,26 g; Tłuszcz: 80,19 g; Kw. tł. nasy.: 37,51 g; Węglowodany ogółem: 396,69 g; W tym cukry: 81,29 g; Błonnik pok.: 25,25 g; Sól: 10,36 g;	Wartość energetyczna: 2453,33 kcal; Białko ogółem: 107,36 g; Tłuszcz: 83,46 g; Kw. tł. nasy.: 21,65 g; Węglowodany ogółem: 336,71 g; W tym cukry: 40,59 g; Błonnik pok.: 51,12 g; Sól: 8,56 g;	Wartość energetyczna: 2366,59 kcal; Białko ogółem: 97,02 g; Tłuszcz: 77,17 g; Kw. tł. nasy.: 18,46 g; Węglowodany ogółem: 338,47 g; W tym cukry: 28,68 g; Błonnik pok.: 51,09 g; Sól: 8,80 g;	Wartość energetyczna: 2360,23 kcal; Białko ogółem: 104,38 g; Tłuszcz: 71,62 g; Kw. tł. nasy.: 18,38 g; Węglowodany ogółem: 337,37 g; W tym cukry: 34,35 g; Błonnik pok.: 26,49 g; Sól: 10,99 g;	Wartość energetyczna: 2385,68 kcal; Białko ogółem: 128,92 g; Tłuszcz: 62,15 g; Kw. tł. nasy.: 16,04 g; Węglowodany ogółem: 321,89 g; W tym cukry: 66,41 g; Błonnik pok.: 59,68 g; Sól: 10,05 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	
2026-01-16 piątek	Sniadanie	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 Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g 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 Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g 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>) Kompotowocowy 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 Kompotowocowy 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 Kompotowocowy 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>) Kompotowocowy 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>) Kompotowocowy 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>) Kompotowocowy 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>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompotowocowy 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>) Woda z cytryną 300 ml
	PD			Biskopki 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	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: 65.85 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.: 16.25 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 (MLE, GLU OW, 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) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Pomidor 100 g Sałata lodowa 10 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml (MLE) Cukier 15 g	Płatki owsiane na mleku 300ml (MLE, GLU OW, GLU OW) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT) 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 Sałata lodowa 10 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml (MLE) Cukier 15 g	Płatki owsiane na mleku 300ml (MLE, GLU OW, GLU OW) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT) 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 Sałata lodowa 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Płatki owsiane na mleku 300ml (MLE, GLU OW, GLU OW) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Chleb Graham 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) Jabłko pieczone 150 g Sałata lodowa 10 g Pomidor 100 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 ZYT) Chleb Graham 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) Sałata lodowa 10 g Pomidor 100 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 ZYT) Chleb Graham 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) Sałata lodowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Kefir 2,0% tł 150g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Bułka pszenna długa krojona 60 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 Sałata lodowa 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Kefir 2,0% tł 150g 1 szt (MLE) Chleb żytni pełnoziarnisty 100 g (GLU ZYT, GLU OW) Margaryna roślinna Flora ProActiv 35%tł. 10 g Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Sałata lodowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	II SN			Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Płatki owsiane 10 g (GLU OW) Jabłko 150 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Płatki owsiane 10 g (GLU OW) Jabłko 150 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Papryka świeża 50 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Płatki owsiane 10 g (GLU OW) Jabłko pieczone 150 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Płatki owsiane 10 g (GLU OW) Jabłko 150 g
Obiad	Ogórkowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kociulek meksykański z kurczakiem i fasolą 200 g (SEL) 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 (GLU PSZ, MLE, SEL) Potrawka drobiowa 150 g (GLU PSZ, SEL) 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 (GLU PSZ, MLE, SEL) Potrawka drobiowa 150 g (GLU PSZ, SEL) Ryż na sypko z kurkumą 180 g Buraczki gotowane 100 g Kompotowocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ogórkowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kociulek meksykański z kurczakiem i fasolą 200 g (SEL) 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 (GLU PSZ, MLE, SEL) Kociulek meksykański z kurczakiem i fasolą 200 g (SEL) 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 (GLU PSZ, SEL) Kociulek meksykański z kurczakiem i fasolą 200 g (SEL) 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 (GLU PSZ, SEL) Potrawka drobiowa 150 g (GLU PSZ, SEL) 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 (GLU PSZ, MLE, SEL) Kociulek meksykański z kurczakiem i fasolą 200 g (SEL) 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 (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g				Chleb żytni pełnoziarnisty 50 g (GLU ZYT, GLU OW) 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 (GLU PSZ, GLU ZYT) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) 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 (GLU PSZ, GLU ZYT) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 50 g (SOJ) Pomidor 100 g Sałata 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 Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 50 g (SOJ) Pomidor 100 g Sałata 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 ZYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 50 g (SOJ) 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 (GLU PSZ, GLU ZYT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Ser żółty 50 g (MLE) 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 (GLU PSZ, GLU ZYT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 50 g (SOJ) 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 (GLU PSZ, GLU ZYT) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 50 g (SOJ) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml	Chleb żytni pełnoziarnisty 100 g (GLU ZYT, GLU OW) Margaryna roślinna Flora ProActiv 35%tł. 10 g Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 50 g (SOJ) 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 (MLE)	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Kurczak zapiekany-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony, zapiekany z dod. biał. mleka w osłonce niejadalnej. 30 g (JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL) Sałata zielona 5 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT) 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 (JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL) Pomidor 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT) 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 (JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL) Pomidor 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT) 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 (JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL) Pomidor 50 g	Chleb żytni pełnoziarnisty 50 g (GLU ZYT, GLU OW) 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 (JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL) 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-pszenno-żytni 50 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Płat szynkowy - produkt 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 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 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.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Płat szynkowy - produkt 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-pszenno-żytni 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 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-pszenno-żytni 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 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-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.) 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.) Fasolka szparagowa z wody* 100 g (SEL.) 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.) 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 (bez mleka)* 400 ml (GLU, PSZ, 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.) Fasolka szparagowa z wody* 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-pszenno-żytni 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 (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.) Serek homo. naturalny 100 g (MLE.) Rzodkiew biała 100 g Sałata zielona 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300ml	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 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-pszenno-żytni 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	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU, PSZ, JAJ, MLE, SOJ.)				Chleb razowy żytnio-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 razowy żytnio-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 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: 2336.60 kcal; Białko ogółem: 105.16 g; Tłuszcz: 70.29 g; Kw. tł. nasy.: 31.39 g; Węglowodany ogółem: 331.94 g; W tym cukry: 64.56 g; Błonnik pok.: 31.95 g; Sól: 6.29 g;	Wartość energetyczna: 2396.59 kcal; Białko ogółem: 107.02 g; Tłuszcz: 71.65 g; Kw. tł. nasy.: 31.37 g; Węglowodany ogółem: 340.83 g; W tym cukry: 63.15 g; Błonnik pok.: 24.94 g; Sól: 6.31 g;	Wartość energetyczna: 2388.19 kcal; Białko ogółem: 106.81 g; Tłuszcz: 70.90 g; Kw. tł. nasy.: 21.86 g; Węglowodany ogółem: 340.62 g; W tym cukry: 63.78 g; Błonnik pok.: 24.94 g; Sól: 6.41 g;	Wartość energetyczna: 2727.79 kcal; Białko ogółem: 123.55 g; Tłuszcz: 82.81 g; Kw. tł. nasy.: 34.70 g; Węglowodany ogółem: 382.75 g; W tym cukry: 63.78 g; Błonnik pok.: 27.28 g; Sól: 7.21 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.: 15.63 g; Węglowodany ogółem: 286.87 g; W tym cukry: 27.63 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: 262.28 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	
2026-01-05 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 seleria 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 Surówka z seleria 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 Marchew gotowana z olejem* 100 g Surówka z seleria 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 Marchew gotowana z olejem* 100 g Surówka z seleria 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 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 Marchew gotowana z olejem* 100 g Surówka z seleria 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 Marchew gotowana z olejem* 100 g Surówka z seleria 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 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 (<u>MLE</u> ,) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Schab Benedyktynski wieprzowy, parzony z dodaną wodą 50 g (<u>SOJ</u> ,) Jabłko 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> ,) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u> ,) Jabłko 150 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Kasza kukurydziana 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> ,) Schab Benedyktynski wieprzowy, parzony z dodaną wodą 40 g (<u>SOJ</u> ,) Jabłko pieczone 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> ,) 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> ,) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> ,) Schab Benedyktynski wieprzowy, parzony z dodaną wodą 40 g (<u>SOJ</u> ,) Jabłko pieczone 150 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 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> ,) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> ,) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ</u> ,) Jabłko pieczone 150 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u> ,) Bułka pszenna długa krojona 110 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> ,) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</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 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> ,) 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> ,) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ</u> ,) 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 (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u> ,) Filet z kurczaka gotowany 30 g					
Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, SOJ</u> ,) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ</u> ,) 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 (<u>GLU PSZ, SEL</u> ,) 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 (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ,) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ</u> ,) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u> ,) 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 (<u>GLU PSZ, SEL</u> ,) Kluski śląskie* 300 g (<u>JAJ</u> ,) Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ</u> ,) 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 (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ,) Filet z kurczaka gotowany (bez soli) 100 g Sos szpinakowy (bez soli)* 80 ml (<u>GLU PSZ</u> ,) Makaron (bez soli) 200 g (<u>GLU PSZ</u> ,) 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 (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ,) Mięso drobiowe mielone w sosie wł 100 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Ziemniaki gotowane puree 180 g (<u>MLE</u> ,) 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 (<u>GLU PSZ, SEL</u> ,) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ</u> ,) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u> ,) 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 (<u>SEL</u> ,) 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 (<u>MLE</u> ,)					
Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Galaretki drobiowa z udźcem z kurczaka* 200 g (<u>SEL</u> ,) Pomidor 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Galaretki drobiowa z udźcem z kurczaka* 200 g (<u>SEL</u> ,) Pomidor 100 g Roszponka 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> ,) Galaretki drobiowa z udźcem z kurczaka* 200 g (<u>SEL</u> ,) Pomidor 100 g Roszponka 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> ,) Galaretki drobiowa z udźcem z kurczaka* 100 g (<u>SEL</u> ,) Pomidor 100 g Roszponka 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> ,) 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 (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> ,) Pasta z wędliny drobiowej 50 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g	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 Galaretki drobiowa z udźcem z kurczaka* 200 g (<u>SEL</u> ,) Pomidor 100 g Roszponka 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> ,) Galaretki drobiowa z udźcem z kurczaka* 200 g (<u>SEL</u> ,) Pomidor 100 g Roszponka 10 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	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u> ,)		Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u> ,)
	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	
2026-01-07 środa	Śniadanie	<p>Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, PSZ, GLU, OW.)</p> <p>Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.)</p> <p>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g</p> <p>Płat szynkowy - produkt wleprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (GLU, PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.)</p> <p>Rzodkiew biała 100 g</p> <p>Salata zielona 10 g</p> <p>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml</p>	<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.)</p> <p>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g</p> <p>Płat szynkowy - produkt wleprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (GLU, PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.)</p> <p>Rzodkiew biała 100 g</p> <p>Salata zielona 10 g</p> <p>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml</p>	<p>Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, PSZ, SEL, OW.)</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU, PSZ.)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.)</p> <p>Masło extra 82% 15 g (MLE.)</p> <p>Płat szynkowy - produkt wleprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (GLU, PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.)</p> <p>Pomidor 100 g</p> <p>Salata zielona 10 g</p> <p>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml</p> <p>Cukier 15 g</p>	<p>Ziemniaczana *(bez mleka) 300 ml (GLU, PSZ, SEL.)</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU, PSZ.)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.)</p> <p>Masło extra 82% 15 g (MLE.)</p> <p>Płat szynkowy - produkt wleprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (GLU, PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.)</p> <p>Pomidor 100 g</p> <p>Salata zielona 10 g</p> <p>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml</p> <p>Cukier 15 g</p>	<p>Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, PSZ, SEL, OW.)</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU, PSZ.)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.)</p> <p>Masło extra 82% 15 g (MLE.)</p> <p>Schab gotowany (bez soli) 50 g</p> <p>Pomidor 100 g</p> <p>Salata zielona 10 g</p> <p>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml</p> <p>Cukier 15 g</p>	<p>Kasza manna na mleku 300 ml (GLU, PSZ, MLE.)</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU, PSZ.)</p> <p>Masło extra 82% 15 g (MLE.)</p> <p>Pasta z wędliny wleprzowej 50 g (GLU, PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.)</p> <p>Brokuł gotowany* 100 g</p> <p>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml</p> <p>Cukier 15 g</p>	<p>Ziemniaczana *(bez mleka) 300 ml (GLU, PSZ, SEL.)</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU, PSZ.)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.)</p> <p>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g</p> <p>Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g</p> <p>Pomidor 100 g</p> <p>Salata zielona 10 g</p> <p>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml</p> <p>Cukier 15 g</p>	<p>Ziemniaczana *(bez glutenu, bez mleka) 300 ml (SEL.)</p> <p>Chleb bezglutenowy 110 g (SEZ, może zawierać: ORZ.)</p> <p>Masło extra 82% 15 g (MLE.)</p> <p>Schab gotowany 50 g</p> <p>Pomidor 100 g</p> <p>Salata zielona 10 g</p> <p>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml</p> <p>Cukier 15 g</p>
	II SN			<p>Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU, PSZ.)</p> <p>Masło extra 82% 5 g (MLE.)</p> <p>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g</p>					
2026-01-07 środa	Obiad	<p>Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (GLU, PSZ, SEL.)</p> <p>Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g</p> <p>Sos jarzynowy* 80 ml (GLU, PSZ, SEL.)</p> <p>Ryż na sytko (brązowy) 180 g</p> <p>Surówka z ogórków kiszonych,cebuli 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>	<p>Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (GLU, PSZ, SEL.)</p> <p>Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g</p> <p>Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g</p> <p>Surówka z ogórków kiszonych,cebuli 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>	<p>Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (GLU, PSZ, SEL.)</p> <p>Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g</p> <p>Sos jarzynowy* 80 ml (GLU, PSZ, SEL.)</p> <p>Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g</p> <p>Buraczki gotowane 100 g</p> <p>Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU, PSZ.)</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml</p>	<p>Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (GLU, PSZ, SEL.)</p> <p>Fyzy ziemniaczane* 300 g</p> <p>Sos jarzynowy* 80 ml (GLU, PSZ, SEL.)</p> <p>Buraczki gotowane 100 g</p> <p>Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU, PSZ.)</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml</p>	<p>Grysikowa z ziemniakami* b/soli 400 ml (GLU, PSZ, SEL.)</p> <p>Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka b/soli 100 g</p> <p>Sos jarzynowy* (bez soli) 100 ml (GLU, PSZ, SEL.)</p> <p>Ziemniaki z koperkiem gotowane (bez soli) 180 g</p> <p>Buraczki gotowane (bez soli) 100 g</p> <p>Szpinak gotowany z olejem (bez soli)* 100 g (GLU, PSZ.)</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml</p>	<p>Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (GLU, PSZ, SEL.)</p> <p>Mięso drobiowe mielone w sosie wł 100 g</p> <p>kurczaka 100 g</p> <p>Ziemniaki gotowane puree 180 g (MLE.)</p> <p>Sos jarzynowy* 80 ml (GLU, PSZ, SEL.)</p> <p>Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g</p> <p>Buraczki gotowane 100 g</p> <p>Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU, PSZ.)</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml</p>	<p>Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (GLU, PSZ, SEL.)</p> <p>Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g</p> <p>Sos jarzynowy* 80 ml (GLU, PSZ, SEL.)</p> <p>Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g</p> <p>Buraczki gotowane 100 g</p> <p>Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU, PSZ.)</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml</p>	<p>Koperkowa z ziemniakami (bez glutenu, bez mleka)* 400 ml (SEL.)</p> <p>Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g</p> <p>Sos jarzynowy* (bez glutenu) 100 ml (SEL.)</p> <p>Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g</p> <p>Buraczki gotowane 100 g</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml</p>
	PD			<p>Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (MLE.)</p>					
2026-01-07 środa	Kolacja	<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.)</p> <p>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g</p> <p>Serek homo. naturalny 100 g (MLE.)</p> <p>Mandarynka 150 g</p> <p>Salata zielona 10 g</p> <p>Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml</p>	<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.)</p> <p>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g</p> <p>Serek homo. naturalny 100 g (MLE.)</p> <p>Mandarynka 150 g</p> <p>Salata zielona 10 g</p> <p>Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.)</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU, PSZ.)</p> <p>Masło extra 82% 15 g (MLE.)</p> <p>Serek homo. naturalny 100 g (MLE.)</p> <p>Banan 150 g</p> <p>Salata zielona 10 g</p> <p>Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU, PSZ.)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.)</p> <p>Masło extra 82% 15 g (MLE.)</p> <p>Serek homo. naturalny 50 g (MLE.)</p> <p>Banan 150 g</p> <p>Salata zielona 10 g</p> <p>Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.)</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU, PSZ.)</p> <p>Masło extra 82% 15 g (MLE.)</p> <p>Serek homo. naturalny 100 g (MLE.)</p> <p>Banan 150 g</p> <p>Salata zielona 10 g</p> <p>Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU, PSZ.)</p> <p>Masło extra 82% 15 g (MLE.)</p> <p>Serek homo. naturalny 100 g (MLE.)</p> <p>Banan 150 g</p> <p>Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.)</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU, PSZ.)</p> <p>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g</p> <p>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody (SOJ.)</p> <p>Banan 150 g</p> <p>Salata zielona 10 g</p> <p>Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml</p>	<p>Chleb bezglutenowy 110 g (SEZ, może zawierać: ORZ.)</p> <p>Masło extra 82% 15 g (MLE.)</p> <p>Serek homo. naturalny 100 g (MLE.)</p> <p>Banan 150 g</p> <p>Salata zielona 10 g</p> <p>Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml</p>
	PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt							
	<p>Wartość energetyczna: 1988.89 kcal;</p> <p>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;</p>	<p>Wartość energetyczna: 1564.48 kcal;</p> <p>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;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2482.83 kcal;</p> <p>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;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2086.94 kcal;</p> <p>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;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2203.66 kcal;</p> <p>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;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2249.89 kcal;</p> <p>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;</p>	<p>Wartość energetyczna: 1985.99 kcal;</p> <p>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;</p>	<p>Wartość energetyczna: 1985.80 kcal;</p> <p>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;</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		
2026-01-08 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 wieprzowa, 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 wieprzowa, 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 wieprzowa, 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	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>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml 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	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>) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 100 g Sałata 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>) Schab gotowany 50 g Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g
		Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)								
2026-01-08 czwartek	Obiad	Ziemniaczana * 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 Surówka z marchwi i selera z olejem b/c 100 g (<u>SEL.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana * 400 ml (<u>GLU, PSZ, MLE, SEL.</u>) Schab gotowany 100 g Ryż na sypko (brązowy) 180 g Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU, PSZ.</u>) Surówka z marchwi i selera z olejem b/c 100 g (<u>SEL.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana * 400 ml (<u>GLU, PSZ, MLE, SEL.</u>) Leczo z drobiem-dieta * 150 g Ryż na sypko 180 g Surówka z marchwi i selera z olejem b/c 100 g (<u>SEL.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU, PSZ, SEL.</u>) Leczo z drobiem-dieta * 150 g Ryż na sypko 180 g Surówka z marchwi i selera z olejem b/c 100 g (<u>SEL.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana *(bez soli) 400 ml (<u>GLU, PSZ, MLE, SEL.</u>) Leczo z drobiem-dieta * (bez soli) 150 g Ryż na sypko (bez soli) 180 g Brokuł gotowany (bez soli)* 100 g Marchew gotowana z olejem (bez soli)* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana * 400 ml (<u>GLU, PSZ, MLE, SEL.</u>) Mięso wieprzowe mielone w sosie w 100 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Ziemniaki gotowane puree 180 g (<u>MLE.</u>) Marchew gotowana z olejem* 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU, PSZ, SEL.</u>) Leczo z drobiem-dieta * 150 g Ryż na sypko 180 g Brokuł gotowany* 100 g Surówka z marchwi i selera z olejem b/c 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana *(bez glutenu, bez mleka) 400 ml (<u>SEL.</u>) Leczo z drobiem-dieta * 150 g Ryż na sypko 180 g Surówka z marchwi i selera z olejem b/c 100 g (<u>SEL.</u>) Brokuł 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>)						
2026-01-08 czwartek	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ZYT.</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>) 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. 40 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>) Schab gotowany (bez soli) 50 g Sałatka jarzynowa z olejem* (bez soli) 150 g (<u>SEL.</u>) Sałata 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>) 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 Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g 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 Sałatka jarzynowa* dieta 150 g (<u>MLE, SEL.</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 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	
2026-01-09 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Szyńska Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Papryka świeża 100 g Mix salat 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 100 g Mix salat 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	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>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 100 g Mix salat 10 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 ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szyńska Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pomidor 100 g Mix salat 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>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 100 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>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Brokuł gotowany* 100 g Mix salat 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	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>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 100 g Mix salat 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>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 100 g Mix salat 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g
		II ŚN		Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 30 g (<u>SOJ,</u>)					
2026-01-09 piątek	Obiad	Dyniowa z makaronem* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (<u>RYB,</u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Ryz na sypko (brązowy) 180 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Dyniowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (<u>RYB,</u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ, 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 PSZ,</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Dyniowa z makaronem* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (<u>RYB,</u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Szosjogurtowy naturalny 80 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Dyniowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Pierogi z truskawkami* 300 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Szosjogurtowy naturalny 80 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Dyniowa z makaronem (bez mleka)* b/s 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ryba pieczona (Miruna) (bez soli) 100 g (<u>RYB,</u>) Sos cytrynowy (bez soli) 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Ziemniaki gotowane (bez soli) 180 g Szpinak gotowany z olejem (bez soli)* 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem (bez soli)* 100 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Krem z dyni * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) mielona Ryba pieczona (Miruna) 100 g (<u>RYB,</u>) Sos cytrynowy (bez mleka) 80 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Ziemniaki gotowane puree 180 g (<u>MLE,</u>) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Dyniowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (<u>RYB,</u>) Sos cytrynowy (bez mleka) 80 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Dyniowa z ziemniakami (bez mleka, glutenu)* 400 ml (<u>SEL,</u>) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (<u>RYB,</u>) Sos cytrynowy (bez glutenu, mleka) 80 ml (<u>MLE,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Szpinak gotowany z olejem (bez glutenu)* 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>)					
2026-01-09 piątek	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g 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	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (<u>MLE,</u>) Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml Salata lodowa 10 g	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 koperkiem 100 g (<u>MLE,</u>) Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml Salata lodowa 10 g	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% 5 g (<u>MLE,</u>) Piersz gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonie niejadalnej, 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml Salata lodowa 10 g	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 koperkiem 100 g (<u>MLE,</u>) Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml Salata lodowa 10 g	Bułka pszenna długa krojona 110 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (<u>MLE,</u>) Jabłko pieczone 150 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>) 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 (<u>SEZ, może zawierać: ORZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (<u>MLE,</u>) 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 (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Szyńska wędzona drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Pomidor 50 g	Drożdżówka z serem 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)		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: 318.97 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	
2026-01-10 sobota	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 pierśi 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 pierśi 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	Ziemiaczana *(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), Mielona 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	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	Ziemiaczana *(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),					
2026-01-10 sobota	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),					
2026-01-10 sobota	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), Bułka pszenna długa krojona 110 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), 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 Sałata zielona 10 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), 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), Dyńa 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
		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	
2026-01-11 niedziela	Śniadanie	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 Extra- wędzonka wędziona, wędzona, z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ</u>) Papryka świeża 100 g Rozszonka 10 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>) Szynkowa Extra- wędzonka wędziona, wędzona, z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ</u>) Papryka świeża 100 g Rozszonka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	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 Extra- wędzonka wędziona, wędzona, z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 100 g Rozszonka 10 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</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Filet z kurczaka gotowany (bez soli) 50 g Pomidor 100 g Rozszonka 10 g Cukier 15 g	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 Rozszonka 10 g Cukier 15 g	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 wędziona 50 g (<u>SOJ</u>) Pasta warzywna* 100 g (<u>SEL.</u>) 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</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 100 g Rozszonka 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 Pomidor 100 g Rozszonka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g
		II ŚN	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						
2026-01-11 niedziela	Obiad	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	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	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	Jarzynowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kluski śląskie* 300 g (<u>JAJ.</u>) Brokuł gotowany* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z koperkiem gotowane 100 g (<u>SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g Kompotowocowy z jabłkami* b/c 300 ml	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)* 200 g Kompotowocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Mięso drobiowe mielone w sosie wł 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Ziemniaki gotowane puree 180 g (<u>MLE</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompotowocowy 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 (<u>SEL.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>) Kompotowocowy z jabłkami* b/c 300 ml	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
		PD	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>)						
2026-01-11 niedziela	Kolacja	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 салат 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>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 100 g (<u>MLE</u>) Salatka z pomidorów z cebulką i olejem 150 g Mix салат 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>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 100 g (<u>MLE</u>) Pomidor 100 g Mix салат 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>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 100 g Mix салат 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>) Twarożek 100 g (<u>MLE</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Mix салат 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>) Kukinia pieczona 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</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy średnio rozdrobniona wędziona, parzona 50 g Pomidor 100 g Mix салат 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 twarogu i siemienia z natką pietruszki 100 g (<u>MLE</u>) Pomidor 100 g Mix салат 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml
		PN	Chalka 50g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)					Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Pasta z wędliny wędzionej 30g (<u>SOJ</u>) Jabłko pieczone 150 g	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt
	Wartość energetyczna: 2147.77 kcal; Białko ogółem: 104.33 g; Tłuszcz: 71.08 g; Kw. tł. nasy: 29.07 g; Węglowodany ogółem: 286.35 g; W tym cukry: 46.70 g; Błonnik pok.: 33.36 g; Sól: 7.20 g;	Wartość energetyczna: 1730.03 kcal; Białko ogółem: 86.09 g; Tłuszcz: 61.08 g; Kw. tł. nasy: 25.40 g; Węglowodany ogółem: 226.28 g; W tym cukry: 34.17 g; Błonnik pok.: 32.55 g; Sól: 6.47 g;	Wartość energetyczna: 2502.29 kcal; Białko ogółem: 127.94 g; Tłuszcz: 73.79 g; Kw. tł. nasy: 33.23 g; Węglowodany ogółem: 348.07 g; W tym cukry: 77.68 g; Błonnik pok.: 24.95 g; Sól: 8.93 g;	Wartość energetyczna: 2160.23 kcal; Białko ogółem: 60.46 g; Tłuszcz: 60.20 g; Kw. tł. nasy: 29.47 g; Węglowodany ogółem: 357.88 g; W tym cukry: 44.73 g; Błonnik pok.: 27.56 g; Sól: 6.61 g;	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;	Wartość energetyczna: 2462.63 kcal; Białko ogółem: 106.87 g; Tłuszcz: 84.03 g; Kw. tł. nasy: 30.95 g; Węglowodany ogółem: 332.74 g; W tym cukry: 68.45 g; Błonnik pok.: 28.29 g; Sól: 8.50 g;	Wartość energetyczna: 1859.83 kcal; Białko ogółem: 86.68 g; Tłuszcz: 49.04 g; Kw. tł. nasy: 12.25 g; Węglowodany ogółem: 268.40 g; W tym cukry: 34.75 g; Błonnik pok.: 25.95 g; Sól: 7.84 g;	Wartość energetyczna: 1959.84 kcal; Białko ogółem: 87.57 g; Tłuszcz: 62.90 g; Kw. tł. nasy: 25.36 g; Węglowodany ogółem: 277.38 g; W tym cukry: 48.70 g; Błonnik pok.: 28.59 g; Sól: 2.97 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	
2026-01-12 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.) Dymia z wody 100 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.)	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.) Dymia z wody 100 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.)	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.) 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.) Dymia z wody 100 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.) 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.) 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.) Dymia 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,) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Schab gotowany (bez soli) 50 g Dymia z wody 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.) Cukier 15 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z wędliny wieprzowej 50g (SOJ.) Dymia z wody 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.) 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.) Schab gotowany 50 g Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Schab Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 50 g (SOJ.) Dymia 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 Dymia 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					
2026-01-12 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 Sznajnak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ,) Surowka z marchwi i jabłka z olejem b/c 100 g Sznajnak 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 Sznajnak 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,) Ryż na sypko 180 g Sos majerankowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Sznajnak 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 Sos majerankowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Sznajnak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ,) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL.) 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 Sznajnak 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.)					
2026-01-12 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.) Różponka 10 g Roszponka 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.) Serek homo. naturalny 100 g (MLE.) Ogórek kiszony 100 g Różponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	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 Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	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 50 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.) Pomidor 100 g Roszponka 10 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	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.) Pasta warzywna z brokulem* 100 g (SEL.) Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	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.) Kurczak z Bobrownik produkt blokowy drobiowy grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Pomidor 100 g Roszponka 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 Roszponka 10 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)
		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: 2177.04 kcal; Białko ogółem: 101.32 g; Tłuszcz: 68.79 g; Kw. tł. nasy.: 19.63 g; Węglowodany ogółem: 301.91 g; W tym cukry: 57.32 g; Błonnik pok.: 41.10 g; Sól: 10.91 g;	Wartość energetyczna: 1844.25 kcal; Białko ogółem: 87.41 g; Tłuszcz: 63.39 g; Kw. tł. nasy.: 25.96 g; Węglowodany ogółem: 242.73 g; W tym cukry: 44.04 g; Błonnik pok.: 35.90 g; Sól: 9.86 g;	Wartość energetyczna: 2834.00 kcal; Białko ogółem: 112.74 g; Tłuszcz: 74.73 g; Kw. tł. nasy.: 37.65 g; Węglowodany ogółem: 434.94 g; W tym cukry: 95.63 g; Błonnik pok.: 23.06 g; Sól: 11.74 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: 2611.86 kcal; Białko ogółem: 105.32 g; Tłuszcz: 64.82 g; Kw. tł. nasy.: 34.35 g; Węglowodany ogółem: 408.02 g; W tym cukry: 106.00 g; Błonnik pok.: 21.51 g; Sól: 6.18 g;	Wartość energetyczna: 2440.72 kcal; Białko ogółem: 111.03 g; Tłuszcz: 82.79 g; Kw. tł. nasy.: 31.67 g; Węglowodany ogółem: 323.15 g; W tym cukry: 73.93 g; Błonnik pok.: 25.37 g; Sól: 9.23 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: 2196.59 kcal; Białko ogółem: 93.08 g; Tłuszcz: 71.91 g; Kw. tł. nasy.: 26.28 g; Węglowodany ogółem: 298.58 g; W tym cukry: 60.88 g; Błonnik pok.: 26.00 g; Sól: 4.86 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	
2026-01-13 wtorek	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) 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 jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) 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 jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) 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.) Jabłko pieczone 150 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
		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.)					
	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 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 ziemniakami (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 JECZ.)						
	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	Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (MLE.)	
		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: 2253.52 kcal; Białko ogółem: 102.75 g; Tłuszcz: 75.35 g; Kw. tł. nasy.: 24.83 g; Węglowodany ogółem: 304.27 g; W tym cukry: 68.11 g; Błonnik pok.: 26.38 g; Sol: 6.19 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	
2026-01-14 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 Salata 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 Salata 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 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) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 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) 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 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) 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) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Filet z kurczaka gotowany 50 g Jabłko pieczone 150 g Salata 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 Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g
		II ŚN		Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE)					
2026-01-14 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 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) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU PSZ, SEL) Cukinia gotowana z pomidorami* 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 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 (bez soli)* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 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 * 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 Dymia 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					
2026-01-14 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 Mix sałat 10 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 wieprzowa 50 g Brokuł gotowany* 100 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 Filet z kurczaka gotowany 50 g 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) Filet z kurczaka gotowany 50 g 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: 4.51 g;	Wartość energetyczna: 2264.19 kcal; Białko ogółem: 105.45 g; Tłuszcz: 67.66 g; Kw. tł. nasy.: 26.60 g; Węglowodany ogółem: 317.16 g; W tym cukry: 81.40 g; Błonnik pok.: 21.36 g; Sól: 5.69 g;	Wartość energetyczna: 2003.34 kcal; Białko ogółem: 90.86 g; Tłuszcz: 50.37 g; Kw. tł. nasy.: 11.53 g; Węglowodany ogółem: 310.27 g; W tym cukry: 63.43 g; Błonnik pok.: 26.89 g; Sól: 6.26 g;	Wartość energetyczna: 2113.61 kcal; Białko ogółem: 85.59 g; Tłuszcz: 66.51 g; Kw. tł. nasy.: 22.33 g; Węglowodany ogółem: 300.91 g; W tym cukry: 69.22 g; Błonnik pok.: 29.10 g; Sól: 3.41 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	
2026-01-15 czwartek	Sniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z makiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ,)	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z makiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ,)	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,) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z makiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ,) 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,) Szynkowa dębowa 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 (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,) Filet z kurczaka gotowany (bez soli) 50 g Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z makiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ,) 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 Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kawa zbożowa z makiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ,) 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,) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Szynkowa dębowa 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 (MLE, SEL,) Chleb bezglutenowy 110 g (SEZ, może zawierać: ORZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) 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 (MLE,)					
2026-01-15 czwartek	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ,) Schab gotowany 100 g Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ,) Surówka z rzodkwi białej i jabłka () 100 g (MLE,) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) 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 (GLU PSZ, MLE, SEL,) Makaron 200 g (GLU PSZ,) Sos boloński z mięsa wieprz łop* 150 g (GLU PSZ, SEL,) 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 (GLU PSZ, SEL,) Makaron z warzywami i tofu 300 g (GLU PSZ, SOJ, SEL,) Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ,) 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 (GLU PSZ, MLE, SEL,) Makaron (bez soli) 200 g (GLU PSZ,) Sos boloński z mięsa wieprz łop* (bez soli) 150 g (GLU PSZ, SEL,) 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 (SEL,) Ziemniaki gotowane puree 180 g (MLE,) Mięso wieprzowe mielone w sosie wł 100 g (GLU PSZ,) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami *(bez glutenu, mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL,) Makaron 200 g (GLU PSZ,) Sos boloński z mięsa wieprz łop* 150 g (GLU PSZ, SEL,) 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 (SEL,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Sos boloński z mięsa wieprz łop* 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT,) 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,)					
2026-01-15 czwartek	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Paszтет z fasolki* 100 g (JAJ,) Papryka świeża 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,) Kurczak zapiekany-produkt drobiowy/grubo rozdrobniony, parzony, zapiekany z dod. biał. mleka w osłonce niejadalnej. 50 g (JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL,) Papryka świeża 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,) Kurczak zapiekany-produkt drobiowy/grubo rozdrobniony, parzony, zapiekany z dod. biał. mleka w osłonce niejadalnej. 40 g (JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL,) 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,) Kurczak zapiekany-produkt drobiowy/grubo rozdrobniony, parzony, zapiekany z dod. biał. mleka w osłonce niejadalnej. 40 g (JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL,) 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,) Pasta z wędliny drobiowej 50 g (JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL,) Buraczki gotowane 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,) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Schab gotowany 50 g 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,) Schab gotowany 50 g Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	
		PN	Serek homogenizowany o smaku waniliowym 140g 1 szt (MLE,)		Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Serek homogenizowany o smaku waniliowym 140g 1 szt (MLE,)	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Serek homogenizowany o smaku waniliowym 140g 1 szt (MLE,)	
		Wartość energetyczna: 2342.55 kcal; Białko ogółem: 115.98 g; Tłuszcz: 74.17 g; Kw. tł. nasy.: 23.57 g; Węglowodany ogółem: 316.79 g; W tym cukry: 62.58 g; Błonnik pok.: 42.67 g; Sól: 6.07 g;	Wartość energetyczna: 1628.71 kcal; Białko ogółem: 92.46 g; Tłuszcz: 49.16 g; Kw. tł. nasy.: 26.13 g; Węglowodany ogółem: 217.11 g; W tym cukry: 45.11 g; Błonnik pok.: 28.23 g; Sól: 7.40 g;	Wartość energetyczna: 2525.12 kcal; Białko ogółem: 108.75 g; Tłuszcz: 71.38 g; Kw. tł. nasy.: 34.98 g; Węglowodany ogółem: 370.68 g; W tym cukry: 78.15 g; Błonnik pok.: 21.82 g; Sól: 9.77 g;	Wartość energetyczna: 1803.34 kcal; Białko ogółem: 62.64 g; Tłuszcz: 41.07 g; Kw. tł. nasy.: 19.56 g; Węglowodany ogółem: 305.30 g; W tym cukry: 46.90 g; Błonnik pok.: 22.85 g; Sól: 7.59 g;	Wartość energetyczna: 2281.74 kcal; Białko ogółem: 108.65 g; Tłuszcz: 61.71 g; Kw. tł. nasy.: 29.75 g; Węglowodany ogółem: 331.04 g; W tym cukry: 70.92 g; Błonnik pok.: 20.17 g; Sól: 4.05 g;	Wartość energetyczna: 2241.90 kcal; Białko ogółem: 104.00 g; Tłuszcz: 79.09 g; Kw. tł. nasy.: 31.77 g; Węglowodany ogółem: 268.98 g; W tym cukry: 76.94 g; Błonnik pok.: 21.63 g; Sól: 8.25 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: 1838.42 kcal; Białko ogółem: 91.06 g; Tłuszcz: 53.67 g; Kw. tł. nasy.: 24.14 g; Węglowodany ogółem: 252.02 g; W tym cukry: 32.26 g; Błonnik pok.: 24.36 g; Sól: 2.79 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	
2026-01-16 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, GLU ŻYT.</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, 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	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>) 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, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Szynek 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 z 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 z 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 (<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>) Ryba pieczona (Miruna) 100g (<u>RYB.</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemiaki gotowane puree 180g (<u>MLE, SEL.</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 prażony 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, MLE.</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, MLE.</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, MLE.</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, MLE.</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, MLE.</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 Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g 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	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 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, MLE, SEL.</u>) Filet z kurczaka gotowany 90 g Ryż 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>) 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 (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Risotto wegetariańskie* 300 g (<u>SEL.</u>) Sos jarzynowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane 100 g Surówka z marchwi z olejem b/c 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>) Mięso drobiowe mielone w sosie wł 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki gotowane puree 180g (<u>MLE.</u>) Buraczki gotowane 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompotowocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Potrawka drobiowa 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) 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 glutenu, mleka)* 400 ml (<u>SEL.</u>) Potrawka drobiowa z warzywami (bez glutenu)* 150 g (<u>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
	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 niejadanej. 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
	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	
2026-01-18 niedziela	Śniadanie	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (MLE, GLU, JECZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) 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.) Pomidor 100 g Salata 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.) Filet z kurczaka gotowany 50 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	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 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	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Płat szynkowy - produkt wierzprowy 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	Kaszajęczmienna 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 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 wierzprowej 50 g (GLU, PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Ziemiaczana *(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.) 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 (MLE.) Chleb bezglutenowy 110 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) 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 (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Filet z kurczaka gotowany 30 g					
2026-01-18 niedziela	Obiad	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 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 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.) Knedle z truskawkami* 300 g (GLU, PSZ.) Sos jogurtowy naturalny 80 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pomidorowa z zacierką (bez soli)* 400 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL.) Sos pieczeniowy b/soli 80 ml (GLU, PSZ.) 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 (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa krem z pomidorów + 400 g (SOJ, SEL.) Ziemniaki gotowane puree 180 g (MLE.) Mieso wierzprowe mielone w sosie w/ 100 g (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 (bez mleka)* 400 ml (GLU, PSZ, 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 ryżem (bez mleka)* 400 ml (SEL.) 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 (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
		PD		Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE.)					
2026-01-18 niedziela	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.) Rzodkiew biała 100 g Salata zielona 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek homo. naturalny 100 g (MLE.) Rzodkiew biała 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.) Serek homo. naturalny 100 g (MLE.) Jabłko pieczone 150 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.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Jabłko pieczone 150 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.) Serek homo. naturalny 100 g (MLE.) Jabłko pieczone 150 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.) Serek homo. naturalny 100 g (MLE.) Jabłko pieczone 150 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.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł. 15 g Szyunka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 50 g (SOJ.) Jabłko pieczone 150 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.) Serek homo. naturalny 100 g (MLE.) Jabłko pieczone 150 g Salata zielona 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml
		PN	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU, PSZ, JAJ, MLE, SO2.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Filet z kurczaka gotowany 30 g	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU, PSZ, JAJ, MLE, SO2.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Filet z kurczaka gotowany 30 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	Wafle ryżowe 30 g
		Wartość energetyczna: 1964.81 kcal; Białko ogółem: 103.02 g; Tłuszcz: 58.88 g; Kw. tł. nasy.: 16.94 g; Węglowodany ogółem: 271.69 g; W tym cukry: 35.30 g; Błonnik pok.: 36.15 g; Sól: 6.13 g;	Wartość energetyczna: 1655.94 kcal; Białko ogółem: 96.37 g; Tłuszcz: 50.58 g; Kw. tł. nasy.: 21.67 g; Węglowodany ogółem: 217.65 g; W tym cukry: 21.70 g; Błonnik pok.: 31.28 g; Sól: 4.35 g;	Wartość energetyczna: 2678.99 kcal; Białko ogółem: 124.41 g; Tłuszcz: 79.99 g; Kw. tł. nasy.: 34.38 g; Węglowodany ogółem: 376.06 g; W tym cukry: 63.18 g; Błonnik pok.: 26.59 g; Sól: 7.37 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: 2234.78 kcal; Białko ogółem: 112.17 g; Tłuszcz: 58.98 g; Kw. tł. nasy.: 25.28 g; Węglowodany ogółem: 324.47 g; W tym cukry: 61.87 g; Błonnik pok.: 25.48 g; Sól: 4.36 g;	Wartość energetyczna: 2406.73 kcal; Białko ogółem: 101.36 g; Tłuszcz: 84.24 g; Kw. tł. nasy.: 29.01 g; Węglowodany ogółem: 321.78 g; W tym cukry: 71.95 g; Błonnik pok.: 26.89 g; Sól: 8.43 g;	Wartość energetyczna: 2212.15 kcal; Białko ogółem: 103.69 g; Tłuszcz: 59.24 g; Kw. tł. nasy.: 17.84 g; Węglowodany ogółem: 328.89 g; W tym cukry: 50.80 g; Błonnik pok.: 26.63 g; Sól: 7.98 g;	Wartość energetyczna: 2064.75 kcal; Białko ogółem: 92.38 g; Tłuszcz: 58.35 g; Kw. tł. nasy.: 23.11 g; Węglowodany ogółem: 297.89 g; W tym cukry: 58.98 g; Błonnik pok.: 27.44 g; Sól: 2.55 g;

	W-wa- GRO WE Wegetariańska	W-wa- GRO Trzuskowa	
2026-01-05 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 300ml</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
2026-01-06 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 Roszponka 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
2026-01-07 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	
2026-01-08 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 300ml</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;</p> <p>Białko ogółem: 94.07 g; Tłuszcz: 114.24 g;</p> <p>Kw. tł. nasy.: 39.67 g; Węglowodany ogółem: 356.90 g; W tym cukry: 64.42 g;</p> <p>Błonnik pok.: 33.45 g; Sol: 10.74 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2093.87 kcal;</p> <p>Białko ogółem: 107.94 g; Tłuszcz: 45.69 g;</p> <p>Kw. tł. nasy.: 12.84 g; Węglowodany ogółem: 323.56 g; W tym cukry: 52.81 g;</p> <p>Błonnik pok.: 25.96 g; Sol: 9.37 g;</p>	

		W-wa- GRO WE Wegetariańska	W-wa- GRO Trzuskowa
2026-01-09 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
2026-01-10 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 Salatka 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>) Paszтет 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
2026-01-11 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
2026-01-12 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 Cukier 15 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
	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 Rospzonka 10 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,)	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 300 ml
	PN	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt
	Wartość energetyczna: 2714.37 kcal; Białko ogółem: 94.31 g; Tłuszcz: 85.68 g; Kw. tł. nasy.: 43.55 g; Węglowodany ogółem: 399.96 g; W tym cukry: 93.74 g; Błonnik pok.: 29.20 g; Sól: 11.54 g;	Wartość energetyczna: 2088.87 kcal; Białko ogółem: 101.84 g; Tłuszcz: 52.13 g; Kw. tł. nasy.: 10.86 g; Węglowodany ogółem: 313.69 g; W tym cukry: 52.37 g; Błonnik pok.: 24.86 g; Sól: 4.95 g;	

		W-wa- GRO WE Wegetariańska	W-wa- GRO Trzuskowa
2026-01-13 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 Jablko pieczone 150 g Cukier 30 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 Marchew gotowana z olejem* 100 g Kompotowocowy 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 Kompotowocowy 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: 2542.69 kcal; Białko ogółem: 96.73 g; Tłuszcz: 94.61 g; Kw. tł. nasy.: 36.57 g; Węglowodany ogółem: 335.94 g; W tym cukry: 63.42 g; Błonnik pok.: 32.12 g; Sol: 6.52 g;	Wartość energetyczna: 2027.49 kcal; Białko ogółem: 114.71 g; Tłuszcz: 42.73 g; Kw. tł. nasy.: 10.26 g; Węglowodany ogółem: 310.61 g; W tym cukry: 68.39 g; Błonnik pok.: 28.91 g; Sol: 6.12 g;	

	W-wa- GRO WE Wegetariańska	W-wa- GRO Trzuskowa	
2026-01-14 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
2026-01-15 czwartek	Śniadanie	<p>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>,) 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</p>	<p>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</p>
	II SN		
	Obiad	<p>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</p>	<p>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</p>
	PD		
	Kolacja	<p>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</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 110 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>,) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł. 15 g Schab gotowany 50 g Salata zielona 10 g Buraczki gotowane 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml</p>
PN	<p>Serek homogenizowany o smaku waniliowym 140g 1 szt (<u>MLE</u>,)</p>	<p>Mus- przecier owocowy jablko 100g (tubka) 1 szt</p>	
	<p>Wartość energetyczna: 2679,11 kcal; Białko ogółem: 91,27 g; Tłuszcz: 101,85 g; Kw. tł. nasy.: 55,62 g; Węglowodany ogółem: 359,34 g; W tym cukry: 77,02 g; Błonnik pok.: 29,73 g; Sól: 5,57 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2015,35 kcal; Białko ogółem: 107,01 g; Tłuszcz: 44,74 g; Kw. tł. nasy.: 12,26 g; Węglowodany ogółem: 307,70 g; W tym cukry: 65,73 g; Błonnik pok.: 23,26 g; Sól: 5,53 g;</p>	

		W-wa- GRO WE Wegetariańska	W-wa- GRO Trzuskowa
2026-01-16 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 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	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 Trzuskowa
2026-01-17 sobota	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> , <u>OW</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ZYT</u> ,) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ZYT</u> ,) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> ,) Ser żółty 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</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 Jablko pieczone 150 g Cukier 15 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	II SN		
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Gulasz sojowy z warzywami * 150 g (<u>SOJ</u> , <u>SEL</u> ,) 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 (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> ,) 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 (<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> ,) Salatka 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 (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> ,) 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 (<u>MLE</u> ,)		
	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
2026-01-18 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	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU, PSZ, JAJ, MLE, SOZ.)	
	Wartość energetyczna: 2416.64 kcal; Białko ogółem: 67.40 g; Tłuszcz: 74.02 g; Kw. tł. nasy.: 24.64 g; Węglowodany ogółem: 362.16 g; W tym cukry: 59.13 g; Błonnik pok.: 21.73 g; Sól: 6.47 g;	Wartość energetyczna: 2148.90 kcal; Białko ogółem: 108.23 g; Tłuszcz: 57.02 g; Kw. tł. nasy.: 13.89 g; Węglowodany ogółem: 311.96 g; W tym cukry: 46.22 g; Błonnik pok.: 24.36 g; Sól: 5.20 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,