

| | 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>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</u>) Ogórek kiszony 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>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 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>) 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>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pomidor 100 g Salata zielona 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>) Bułka pszenna długa krojona 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 Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</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 Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</u>) Ogórek kiszony 100 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</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 Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</u>) Ogórek kiszony 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 z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pomidor 100 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) | Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Chleb żytni pełnoziarnisty 100 g (<u>GLU ŻYT, GLU OW,</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</u>) Ogórek kiszony 100 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) |
| | II ŚN | | | | Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 30 g | Chleb razowy pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Hummus z ciecierzycy 50 g Pomidor 50 g | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 30 g Pomidor 50 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 30 g Pomidor 50 g |
| Obiad | Pieczarkowa z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, SO2,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Jarzynowa z makaronem* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Jarzynowa z makaronem* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Pieczarkowa z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, SO2,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c. 100 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos pietruszkowy (bez mleka)* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c. 100 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos pietruszkowy (bez mleka)* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c. 100 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Jarzynowa z makaronem* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c. 100 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Pieczarkowa z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, SO2,</u>) Ryz na sypko (brązowy) 180 g Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c. 100 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Woda z cytryną 300 ml |
| | PD | | | Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Szynka Ojca Grzegorza wiewprzowa wędzona 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) | | | | Chleb żytni pełnoziarnisty 50 g (<u>GLU ŻYT, GLU OW,</u>) Margaryna roślinna Flora ProActiv 35%tł. 5 g Szynka Ojca Grzegorza wiewprzowa wędzona 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Papryka świeża 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>) Szynkowa Extra- wędzonka wiewprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ,</u>) Salatka z pomidorów i koperku 150 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>) Szynkowa Extra- wędzonka wiewprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ,</u>) Salatka z pomidorów i koperku 150 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 Szynkowa Extra- wędzonka wiewprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ,</u>) Salatka z pomidorów i koperku 150 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>) Szynkowa Extra- wędzonka wiewprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ,</u>) Salatka z pomidorów i koperku 150 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 Szynkowa Extra- wędzonka wiewprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ,</u>) Salatka z pomidorów i koperku 150 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 Szynkowa Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ,</u>) Salatka z pomidorów i koperku 150 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 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Szynkowa Extra- wędzonka wiewprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ,</u>) Salatka z pomidorów i koperku 150 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 Szynkowa Extra- wędzonka wiewprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ,</u>) Salatka z pomidorów i koperku 150 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Jogurt naturalny 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 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 Filet z kurczaka gotowany 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 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 |
| | Wartość energetyczna: 2217.79 kcal; Białko ogółem: 98.01 g; Tłuszcz: 76.26 g; Kw. tł. nasy.: 30.96 g; Węglowodany ogółem: 299.41 g; W tym cukry: 67.97 g; Błonnik pok.: 31.35 g; Sol: 12.04 g; | Wartość energetyczna: 2275.15 kcal; Białko ogółem: 99.68 g; Tłuszcz: 76.02 g; Kw. tł. nasy.: 30.92 g; Węglowodany ogółem: 310.13 g; W tym cukry: 71.05 g; Błonnik pok.: 24.91 g; Sol: 10.56 g; | Wartość energetyczna: 2191.67 kcal; Białko ogółem: 97.24 g; Tłuszcz: 68.05 g; Kw. tł. nasy.: 18.77 g; Węglowodany ogółem: 309.93 g; W tym cukry: 73.71 g; Błonnik pok.: 25.47 g; Sol: 11.38 g; | Wartość energetyczna: 2656.24 kcal; Białko ogółem: 118.50 g; Tłuszcz: 79.19 g; Kw. tł. nasy.: 34.43 g; Węglowodany ogółem: 380.24 g; W tym cukry: 85.95 g; Błonnik pok.: 27.27 g; Sol: 11.64 g; | Wartość energetyczna: 2375.22 kcal; Białko ogółem: 109.38 g; Tłuszcz: 88.99 g; Kw. tł. nasy.: 21.85 g; Węglowodany ogółem: 300.78 g; W tym cukry: 37.85 g; Błonnik pok.: 40.66 g; Sol: 11.10 g; | Wartość energetyczna: 2089.89 kcal; Białko ogółem: 112.47 g; Tłuszcz: 69.68 g; Kw. tł. nasy.: 16.43 g; Węglowodany ogółem: 269.63 g; W tym cukry: 24.08 g; Błonnik pok.: 43.80 g; Sol: 10.53 g; | Wartość energetyczna: 2325.00 kcal; Białko ogółem: 119.47 g; Tłuszcz: 76.10 g; Kw. tł. nasy.: 19.02 g; Węglowodany ogółem: 308.51 g; W tym cukry: 34.61 g; Błonnik pok.: 25.09 g; Sol: 11.28 g; | Wartość energetyczna: 2364.54 kcal; Białko ogółem: 119.47 g; Tłuszcz: 78.01 g; Kw. tł. nasy.: 18.40 g; Węglowodany ogółem: 265.69 g; W tym cukry: 52.20 g; Błonnik pok.: 56.72 g; Sol: 12.81 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 | 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 z koperkiem 100 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g Salata lodowa 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 z koperkiem 100 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 150 g Salata lodowa 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g | Zacierka 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>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Twarożek z koperkiem 100 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 150 g Salata lodowa 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g | Zacierka 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>) Twarożek z koperkiem 100 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 150 g Salata lodowa 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 z koperkiem 100 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g Salata lodowa 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Ziemiaczana *(bez mleka) 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 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 Jabłko 150 g Salata lodowa 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Twarożek z koperkiem 100 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 150 g Salata lodowa 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chleb żytni pełnoziarnisty 100 g (<u>GLU ŻYT, GLU OW.</u>) Margaryna roślinna Flora ProActiv 35%tł. 10 g Twarożek z koperkiem 100 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g Salata 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>) Kurczak z Bobrownik produkt blokowy drobiowy grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 30 g | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Kurczak z Bobrownik produkt blokowy drobiowy grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 30 g Słupki z marchewki 50 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Kurczak z Bobrownik produkt blokowy drobiowy grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 30 g 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 wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</u>) Słupki z marchewki 50 g | |
| Obiad | Ogórkowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Bitka z szynki wieprzowej duszona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos meksykański 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z kapusty białej z olejem b/c 100 g Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | | Brokułowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 180 g Bitka z szynki wieprzowej duszona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Szynki własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | | Ogórkowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Bitka z szynki wieprzowej duszona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z kapusty białej z olejem b/c 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Brokułowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Bitka z szynki wieprzowej duszona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z kapusty białej z olejem b/c 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Brokułowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 180 g Bitka z szynki wieprzowej duszona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Ogórkowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Bitka z szynki wieprzowej duszona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z kapusty białej z olejem b/c 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>) Woda z cytryną 300 ml |
| PD | | | | Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) | | | Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Płatki pszenne 10 g (<u>GLU PSZ.</u>) Jabłko 150 g | |
| Kolacja | Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Galaretki drobiowa z udźcem z kurczaka* 100 g (<u>SEL.</u>) Surówka z rzodkwi i czarnuszki 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>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g 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>) Galaretki drobiowa z udźcem z kurczaka* 100 g (<u>SEL.</u>) Surówka z rzodkwi i czarnuszki 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Galaretki drobiowa z udźcem z kurczaka* 100 g (<u>SEL.</u>) Surówka z rzodkwi i czarnuszki 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Surówka z rzodkwi i czarnuszki 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g 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 żytni pełnoziarnisty 100 g (<u>GLU ŻYT, GLU OW.</u>) Margaryna roślinna Flora ProActiv 35%tł. 10 g Galaretki drobiowa z udźcem z kurczaka* 100 g (<u>SEL.</u>) Surówka z rzodkwi i czarnuszki 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml |
| PN | | Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) | | Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Wafle ryżowe 30 g Jabłko 150 g | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Pomidor 50 g | Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Wafle ryżowe 30 g Jabłko pieczone 150 g | Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) | |
| | Wartość energetyczna: 2339.01 kcal; Białko ogółem: 102.73 g; Tłuszcz: 76.89 g; Kw. tł. nasy.: 28.58 g; Węglowodany ogółem: 321.77 g; W tym cukry: 69.60 g; Błonnik pok.: 36.93 g; Sól: 6.71 g; | Wartość energetyczna: 2336.39 kcal; Białko ogółem: 104.29 g; Tłuszcz: 70.83 g; Kw. tł. nasy.: 27.94 g; Węglowodany ogółem: 331.42 g; W tym cukry: 68.25 g; Błonnik pok.: 24.26 g; Sól: 5.94 g; | Wartość energetyczna: 2329.99 kcal; Białko ogółem: 104.36 g; Tłuszcz: 70.10 g; Kw. tł. nasy.: 18.43 g; Węglowodany ogółem: 369.44 g; W tym cukry: 68.19 g; Błonnik pok.: 24.11 g; Sól: 5.97 g; | Wartość energetyczna: 2687.67 kcal; Białko ogółem: 123.04 g; Tłuszcz: 84.57 g; Kw. tł. nasy.: 33.26 g; Węglowodany ogółem: 351.35 g; W tym cukry: 75.25 g; Błonnik pok.: 25.01 g; Sól: 7.23 g; | Wartość energetyczna: 2455.50 kcal; Białko ogółem: 111.00 g; Tłuszcz: 85.97 g; Kw. tł. nasy.: 19.97 g; Węglowodany ogółem: 328.38 g; W tym cukry: 61.39 g; Błonnik pok.: 48.69 g; Sól: 7.15 g; | Wartość energetyczna: 2349.58 kcal; Białko ogółem: 106.67 g; Tłuszcz: 78.55 g; Kw. tł. nasy.: 16.87 g; Węglowodany ogółem: 325.11 g; W tym cukry: 39.81 g; Błonnik pok.: 49.57 g; Sól: 9.61 g; | Wartość energetyczna: 2472.16 kcal; Białko ogółem: 111.30 g; Tłuszcz: 74.50 g; Kw. tł. nasy.: 19.02 g; Węglowodany ogółem: 352.20 g; W tym cukry: 62.57 g; Błonnik pok.: 29.89 g; Sól: 6.95 g; | Wartość energetyczna: 2226.21 kcal; Białko ogółem: 110.41 g; Tłuszcz: 69.58 g; Kw. tł. nasy.: 15.66 g; Węglowodany ogółem: 268.34 g; W tym cukry: 75.57 g; Błonnik pok.: 54.24 g; Sól: 7.99 g; |

| | W-wa- GRO 1 Podstawowa | W-wa- GRO 2 Łatwostrawna | W-wa- GRO 3 Łatwostrawna z ogr.tłuszczu | W-wa- GRO 4 Łatwostrawna z ogr.subst.pobudz.wydz.soku żołądkowego | W-wa- GRO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów | W-wa- GRO 6/ML Z ogr.łatwo.przys.węglowodanów bezmleczna | W-wa- GRO 6/3 Z ogr.łatwo przys. węgl i z ogr.tłuszczów | W-wa- GRO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów - specjalna |
|-----------|--|---|--|--|---|---|---|---|
| Śniadanie | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z tofu i buraka 100 g (SOJ.) 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 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 i buraka 100 g (SOJ.) Pomidor 100 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 60 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z tofu i buraka 100 g (SOJ.) Pomidor 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL.) 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 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z tofu i buraka 100 g (SOJ.) Pomidor 100 g Salata zielona 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 Pasta z tofu i buraka 100 g (SOJ.) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Ziemiaczana *(bez mleka) 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Pasta z tofu i buraka 100 g (SOJ.) 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 ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Pasta z tofu i buraka 100 g (SOJ.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL.) Salata zielona 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 Pasta z tofu i buraka 100 g (SOJ.) Pomidor 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.) Twarożek 50 g (MLE.) | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Twarożek 50 g (MLE.) Papryka świeża 50 g | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Schab gotowany 30 g Papryka 50 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Twarożek 50 g (MLE.) Pomidor 50 g | Chleb żytni pełnoziarnisty 50 g (GLU ŻYT, GLU OW.) Margaryna roślinna Flora ProActiv 35%tł. 5 g Twarożek 50 g (MLE.) Pomidor 50 g |
| Obiad | Fasolowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Naleśniki z serem białym 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Mus z jabłek () b/c 200 g Kompotowocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Dyniowa z ziemniakami*() 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Sos jogurtowy z twarogiem z/c 100 g (MLE.) Mus z jabłek () b/c 200 g Kompotowocowy z jabłkami* b/c 300 ml | | | Fasolowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ.) Klopsik drobiowy z udzka 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 100 g (SEL.) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Kompotowocowy z jabłkami* b/c 300 ml | | Dyniowa z ziemniakami*() 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Klopsik drobiowy z udzka 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Filet z kurczaka gotowany 100 g (RYB, SEL.) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 100 g (SEL.) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Kompotowocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Dyniowa z ziemniakami*() 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ.) Klopsik drobiowy z udzka 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Filet z kurczaka gotowany 100 g (RYB, SEL.) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 100 g (SEL.) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Kompotowocowy z jabłkami* b/c 300 ml |
| | PD | | | Koktajl truskawkowy* 200 ml (MLE.) | | | 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.) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (RYB, SEL.) Ogórek kiszony 100 g Salata lodowa 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.) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (RYB, SEL.) Pomidor 100 g Salata lodowa 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (RYB, SEL.) Brokuł gotowany* 100 g Pomidor 100 g Salata lodowa 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.) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (RYB, SEL.) Brokuł gotowany* 100 g Pomidor 100 g Salata lodowa 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną 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 Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (RYB, SEL.) Ogórek kiszony 100 g Salata lodowa 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną 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 Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (RYB, SEL.) Pomidor 100 g Salata lodowa 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml | Chleb żytni pełnoziarnisty 100 g (GLU ŻYT, GLU OW.) Margaryna roślinna Flora ProActiv 35%tł. 10 g Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (RYB, SEL.) Ogórek kiszony 100 g Salata lodowa 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml | |
| | PN | Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt | | | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Rzodkiew biała 50 g | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Filet z kurczaka gotowany 30 g Rzodkiew biała 50 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Pierś 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 Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Rzodkiew biała 50 g |
| | Wartość energetyczna: 2576.83 kcal; Białko ogółem: 96.90 g; Tłuszcz: 82.40 g; Kw. tł. nasy.: 30.60 g; Węglowodany ogółem: 374.88 g; W tym cukry: 88.84 g; Błonnik pok.: 35.21 g; Sól: 8.04 g; | Wartość energetyczna: 2314.62 kcal; Białko ogółem: 79.90 g; Tłuszcz: 58.93 g; Kw. tł. nasy.: 25.98 g; Węglowodany ogółem: 376.47 g; W tym cukry: 70.73 g; Błonnik pok.: 26.40 g; Sól: 4.71 g; | Wartość energetyczna: 2308.22 kcal; Białko ogółem: 79.97 g; Tłuszcz: 58.20 g; Kw. tł. nasy.: 16.47 g; Węglowodany ogółem: 376.40 g; W tym cukry: 70.67 g; Błonnik pok.: 26.25 g; Sól: 4.74 g; | Wartość energetyczna: 2758.36 kcal; Białko ogółem: 100.97 g; Tłuszcz: 74.18 g; Kw. tł. nasy.: 32.07 g; Węglowodany ogółem: 434.24 g; W tym cukry: 93.11 g; Błonnik pok.: 31.84 g; Sól: 5.85 g; | Wartość energetyczna: 2516.21 kcal; Białko ogółem: 112.14 g; Tłuszcz: 86.64 g; Kw. tł. nasy.: 16.75 g; Węglowodany ogółem: 343.98 g; W tym cukry: 30.71 g; Błonnik pok.: 55.41 g; Sól: 8.65 g; | Wartość energetyczna: 2569.88 kcal; Białko ogółem: 115.40 g; Tłuszcz: 83.78 g; Kw. tł. nasy.: 16.26 g; Węglowodany ogółem: 361.70 g; W tym cukry: 30.03 g; Błonnik pok.: 58.03 g; Sól: 8.55 g; | Wartość energetyczna: 2589.72 kcal; Białko ogółem: 106.47 g; Tłuszcz: 86.09 g; Kw. tł. nasy.: 16.66 g; Węglowodany ogółem: 362.00 g; W tym cukry: 29.58 g; Błonnik pok.: 32.25 g; Sól: 7.63 g; | Wartość energetyczna: 2184.17 kcal; Białko ogółem: 120.29 g; Tłuszcz: 52.77 g; Kw. tł. nasy.: 8.14 g; Węglowodany ogółem: 298.34 g; W tym cukry: 43.11 g; Błonnik pok.: 61.69 g; Sól: 10.37 g; |

| | W-wa- GRO 1 Podstawowa | W-wa- GRO 2 Łatwostrawna | W-wa- GRO 3 Łatwostrawna z ogr.tłuszczu | W-wa- GRO 4 Łatwostrawna z ogr.subst.pobudz.wydz.soku żołądkowego | W-wa- GRO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów | W-wa- GRO 6/ML Z ogr.łatwo.przys.węglowodanów bezmleczna | W-wa- GRO 6/3 Z ogr.łatwo przys. węgl i z ogr.tłuszczów | W-wa- GRO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów - specjalna |
|-----------|--|--|--|--|--|---|--|--|
| Sniadanie | Płatki owsiane na mleku 300ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Banan 150 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.</u>) Cukier 15 g | Płatki owsiane na mleku 300ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Banan 150 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.</u>) Cukier 15 g | Płatki owsiane na mleku 300ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Banan 150 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.</u>) Cukier 15 g | Płatki owsiane na mleku 300ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Banan 150 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.</u>) Cukier 15 g | Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Jabko 150 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.</u>) | Ziemniaczana *(bez mleka) 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</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>) Jabłko 150 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Dymia z wody 100 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.</u>) | Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chleb żytni pelnoziarnisty 100 g (<u>GLU ZYT, GLU OW.</u>) Margaryna roślinna Flora ProActiv 35%tł. 10 g Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.</u>) |
| II SN | | | | Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynkowa Extra- wędzonka wędziona, wędzona, z wodą dodaną. 30 g (<u>SOJ.</u>) Słupki z marchewki 50 g | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) 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 (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynkowa Extra- wędzonka wędziona, wędzona, z wodą dodaną. 30 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 50 g | Chleb żytni pelnoziarnisty 50 g (<u>GLU ZYT, GLU OW.</u>) Margaryna roślinna Flora ProActiv 35%tł. 5 g Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Słupki z marchewki 50 g |
| Obiad | Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ZYT.</u>) Kasztotto jęczmienne z mięsem wędzonymi warzywami* 300 g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Salatka szwedzka z olejem b/c 100 g (<u>GOR.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Ziemniaczana * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasztotto jęczmienne z mięsem wędzonymi warzywami* 300 g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Ziemniaczana * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasztotto jęczmienne z mięsem wędzonymi warzywami* 300 g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Ziemniaczana * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasztotto jęczmienne z mięsem wędzonymi warzywami* 300 g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ZYT.</u>) Kasztotto jęczmienne z mięsem wędzonymi warzywami* 300 g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Salatka szwedzka z olejem b/c 100 g (<u>GOR.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasztotto jęczmienne z mięsem wędzonymi warzywami* 300 g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Salatka szwedzka z olejem b/c 100 g (<u>GOR.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Ziemniaczana * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasztotto jęczmienne z mięsem wędzonymi warzywami* 300 g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Salatka szwedzka z olejem * 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ZYT.</u>) Kasza gryczana - 180 g Schab gotowany 100 g Salatka szwedzka z olejem b/c 100 g (<u>GOR.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Woda z cytryną 300 ml |
| PD | | | | Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Schab gotowany 30 g | | | | Chleb żytni pelnoziarnisty 50 g (<u>GLU ZYT, GLU OW.</u>) Margaryna roślinna Flora ProActiv 35%tł. 5 g Schab gotowany 30 g Pomidor 50 g |
| Kolacja | Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobiony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salatka jarzynowa* 150 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 10 g Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobiony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salatka jarzynowa* dieta 150 g (<u>MLE, SEL.</u>) Salata zielona 10 g Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobiony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salatka jarzynowa* dieta 150 g (<u>MLE, SEL.</u>) Salata zielona 10 g Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobiony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salatka jarzynowa* dieta 150 g (<u>MLE, SEL.</u>) Salata zielona 10 g Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobiony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salatka jarzynowa* dieta 150 g (<u>MLE, SEL.</u>) Salata zielona 10 g Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobiony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g Salatka jarzynowa z olejem* 150 g (<u>SEL.</u>) Salata zielona 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobiony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salatka jarzynowa* dieta 150 g (<u>MLE, SEL.</u>) Salata zielona 10 g Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml | Chleb żytni pelnoziarnisty 100 g (<u>GLU ZYT, GLU OW.</u>) Margaryna roślinna Flora ProActiv 35%tł. 10 g Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobiony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salatka jarzynowa* dieta 150 g (<u>MLE, SEL.</u>) Salata zielona 10 g Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml |
| PN | | Mini serniczki z musem malinowym b/c+ 150 g (<u>JAJ, MLE.</u>) | | Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Płat szynkowy - produkt wędzony wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</u>) | Mini serniczki z musem malinowym b/c+ 150 g (<u>JAJ, MLE.</u>) | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Kurczak z Bobrownik produkt blokowy drobny grubo rozdrobiony, parzony w osłonce niejadalnej 30 g Ogórek kiszony 50 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Płat szynkowy - produkt wędzony wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</u>) Pomidor 50 g | Chleb żytni pelnoziarnisty 50 g (<u>GLU ZYT, GLU OW.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Płat szynkowy - produkt wędzony wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</u>) Ogórek kiszony 50 g |
| | Wartość energetyczna: 2644.39 kcal; Białko ogółem: 111.65 g; Tłuszcz: 92.49 g; Kw. tł. nasy.: 32.14 g; Węglowodany ogółem: 353.38 g; W tym cukry: 90.18 g; Błonnik pok.: 38.24 g; Sól: 8.30 g; | Wartość energetyczna: 2555.17 kcal; Białko ogółem: 116.09 g; Tłuszcz: 76.01 g; Kw. tł. nasy.: 29.80 g; Węglowodany ogółem: 361.37 g; W tym cukry: 90.65 g; Błonnik pok.: 31.98 g; Sól: 6.74 g; | Wartość energetyczna: 2548.77 kcal; Białko ogółem: 116.16 g; Tłuszcz: 75.28 g; Kw. tł. nasy.: 20.29 g; Węglowodany ogółem: 361.30 g; W tym cukry: 90.59 g; Błonnik pok.: 31.83 g; Sól: 6.78 g; | Wartość energetyczna: 2904.82 kcal; Białko ogółem: 130.23 g; Tłuszcz: 85.33 g; Kw. tł. nasy.: 36.32 g; Węglowodany ogółem: 419.18 g; W tym cukry: 93.26 g; Błonnik pok.: 31.92 g; Sól: 8.53 g; | Wartość energetyczna: 2407.28 kcal; Białko ogółem: 116.96 g; Tłuszcz: 83.57 g; Kw. tł. nasy.: 21.34 g; Węglowodany ogółem: 311.60 g; W tym cukry: 59.45 g; Błonnik pok.: 44.65 g; Sól: 9.16 g; | Wartość energetyczna: 2379.76 kcal; Białko ogółem: 100.42 g; Tłuszcz: 85.12 g; Kw. tł. nasy.: 16.85 g; Węglowodany ogółem: 327.59 g; W tym cukry: 38.29 g; Błonnik pok.: 49.13 g; Sól: 10.24 g; | Wartość energetyczna: 2436.67 kcal; Białko ogółem: 106.87 g; Tłuszcz: 76.53 g; Kw. tł. nasy.: 19.89 g; Węglowodany ogółem: 342.02 g; W tym cukry: 39.86 g; Błonnik pok.: 31.96 g; Sól: 10.78 g; | Wartość energetyczna: 2390.95 kcal; Białko ogółem: 144.62 g; Tłuszcz: 63.53 g; Kw. tł. nasy.: 15.72 g; Węglowodany ogółem: 303.48 g; W tym cukry: 63.59 g; Błonnik pok.: 55.95 g; Sól: 11.69 g; |

| | W-wa- GRO 1 Podstawowa | W-wa- GRO 2 Łatwostrawna | W-wa- GRO 3 Łatwostrawna z ogr.tłuszczu | W-wa- GRO 4 Łatwostrawna z ogr.subst.pobudz.wydz.soku żołądkowego | W-wa- GRO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów | W-wa- GRO 6/ML Z ogr.łatwo.przys.węglowodanów bezmleczna | W-wa- GRO 6/3 Z ogr.łatwo przys. węgl i z ogr.tłuszczów | W-wa- GRO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów - specjalna | | |
|-------------------|------------------------|--------------------------|---|--|---|--|--|--|---|--|
| 2026-02-20 piątek | II ŚN | Sniadanie | Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g | Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g | Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Płat szynkowy - produkt wstępny wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g | Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 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>) Płat szynkowy - produkt wstępny wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</u>) Pastę z brokuła * 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g | Kefir 2,0% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Ziemniaczana *(bez mleka) 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Kefir 2,0% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chleb 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 wstępny wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</u>) Pomidor 100 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 zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml |
| | | | Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</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 razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Hummus z ciecierzycy 50 g Pomidor 50 g | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Hummus z ciecierzycy 30 g Pomidor 50 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Ryba pieczona (Miruna) 100 g (<u>RYB.</u>) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>) Kalafior gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Szpinalkowa z zacierką * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Ryba pieczona (Miruna) 100 g (<u>RYB.</u>) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (<u>SEL.</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Szpinalkowa z zacierką * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Ryba pieczona (Miruna) 100 g (<u>RYB.</u>) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Szpinalkowa z zacierką *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Ryba pieczona (Miruna) 100 g (<u>RYB.</u>) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Szpinalkowa z zacierką * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Ryba pieczona (Miruna) 100 g (<u>RYB.</u>) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>) Kalafior gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml |
| PN | Kolacja | PD | Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) | | Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) | | Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Płatki owsiane 10 g (<u>GLU OW.</u>) Jabłko 150 g | | | |
| | | | 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>) Twarożek 100 g (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 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>) Twarożek 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 Twarożek 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>) Twarożek 100 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 150 g Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Twarożek 100 g (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 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 Twarożek 100 g (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 100 g Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Twarożek 100 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 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 Twarożek 100 g (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 100 g Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml |
| | | | 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 Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ.</u>) Rzepa 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 Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 50 g | | Chleb żytni pełnoziarnisty 50 g (<u>GLU ŻYT, GLU OW.</u>) Margaryna roślinna Flora ProActiv 35%tł. 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ.</u>) Rzepa biała 50 g | |
| | | | Wartość energetyczna: 2100.36 kcal; Białko ogółem: 93.55 g; Tłuszcz: 71.53 g; Kw. tł. nasy: 27.70 g; Węglowodany ogółem: 283.59 g; W tym cukry: 67.04 g; Błonnik pok.: 28.79 g; Sól: 7.76 g; | Wartość energetyczna: 2079.19 kcal; Białko ogółem: 96.16 g; Tłuszcz: 64.33 g; Kw. tł. nasy: 27.16 g; Węglowodany ogółem: 288.72 g; W tym cukry: 67.04 g; Błonnik pok.: 21.68 g; Sól: 5.89 g; | Wartość energetyczna: 2001.28 kcal; Białko ogółem: 92.46 g; Tłuszcz: 57.43 g; Kw. tł. nasy: 18.13 g; Węglowodany ogółem: 288.18 g; W tym cukry: 67.13 g; Błonnik pok.: 21.68 g; Sól: 6.64 g; | Wartość energetyczna: 2477.43 kcal; Białko ogółem: 108.80 g; Tłuszcz: 79.85 g; Kw. tł. nasy: 28.56 g; Węglowodany ogółem: 342.45 g; W tym cukry: 80.79 g; Błonnik pok.: 26.59 g; Sól: 9.15 g; | Wartość energetyczna: 2201.79 kcal; Białko ogółem: 105.31 g; Tłuszcz: 84.33 g; Kw. tł. nasy: 17.88 g; Węglowodany ogółem: 273.58 g; W tym cukry: 28.67 g; Błonnik pok.: 42.49 g; Sól: 9.12 g; | Wartość energetyczna: 2135.47 kcal; Białko ogółem: 98.21 g; Tłuszcz: 76.40 g; Kw. tł. nasy: 15.84 g; Węglowodany ogółem: 285.81 g; W tym cukry: 25.94 g; Błonnik pok.: 44.36 g; Sól: 9.98 g; | Wartość energetyczna: 2126.13 kcal; Białko ogółem: 104.06 g; Tłuszcz: 69.65 g; Kw. tł. nasy: 16.53 g; Węglowodany ogółem: 282.00 g; W tym cukry: 26.42 g; Błonnik pok.: 25.04 g; Sól: 9.64 g; | Wartość energetyczna: 2186.99 kcal; Białko ogółem: 113.29 g; Tłuszcz: 68.78 g; Kw. tł. nasy: 14.00 g; Węglowodany ogółem: 271.93 g; W tym cukry: 58.71 g; Błonnik pok.: 53.51 g; Sól: 10.19 g; |

| | W-wa- GRO 1 Podstawowa | W-wa- GRO 2 Łatwostrawna | W-wa- GRO 3 Łatwostrawna z ogr.tłuszczu | W-wa- GRO 4 Łatwostrawna z ogr.subst.pobudz.wydz.soku żołądkowego | W-wa- GRO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów | W-wa- GRO 6/ML Z ogr.łatwo.przys.węglowodanów bezmleczna | W-wa- GRO 6/3 Z ogr.łatwo przys. węgl i z ogr.tłuszczów | W-wa- GRO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów - specjalna |
|-------------------|---|--|---|---|---|---|--|--|
| Śniadanie | Płatki jęczmienne 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) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Mandarynka 150 g Salata lodowa 10 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml (MLE) Cukier 15 g | Płatki jęczmienne 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) 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 Salata lodowa 10 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml (MLE) Cukier 15 g | Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 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.) Jabłko pieczone 150 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 60 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 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.) Jabłko pieczone 150 g Salata lodowa 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 Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Mandarynka 150 g Salata 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) 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.) Mandarynka 150 g Salata lodowa 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 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 Salata 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.) Jabłko pieczone 150 g Salata lodowa 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) Twarożek z zieleni 50 g (MLE) | Kefir 2,0% tł 150g 1 szt (MLE) Płatki pszenne 10 g (GLU PSZ) Jabłko 150 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 Ogórek kiszony 50 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Twarożek z zieleni 50 g (MLE) Pomidor 50 g | Chleb żytni pełnoziarnisty 50 g (GLU ŻYT, GLU OW.) Margaryna roślinna Flora ProActiv 35%tł. 5 g Twarożek z zieleni 50 g (MLE) Ogórek kiszony 50 g |
| 2026-02-21 sobota | Obiad | Koperkowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL) Kasza bulgur 180 g (GLU PSZ) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 100 g Salatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Koperkowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE) Brokuł gotowany* 100 g Salatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Koperkowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE) Brokuł gotowany* 100 g Salatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Koperkowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL) Kasza bulgur 180 g (GLU PSZ) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (MLE, SEL) Kasza bulgur 180 g (GLU PSZ) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy (bez mleka)* 80 ml (GLU PSZ, MLE) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Koperkowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 100 g Salatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml |
| | | PD | | | Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) | | | |
| Kolacja | Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa 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) Pasztet z soczewicy* 100 g (JAJ) Rzodkiew biała 100 g Salata zielona 10 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) Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 50 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, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 50 g (SOJ) Pomidor 100 g Salata zielona 10 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) Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 50 g (SOJ) Pomidor 100 g Salata 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 Pasztet z soczewicy* 100 g (JAJ) Rzodkiew biała 100 g Salata zielona 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa 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 Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 50 g (SOJ) Pomidor 100 g Salata 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 Pasztet z soczewicy* 100 g (JAJ) Rzodkiew biała 100 g Salata zielona 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml | |
| | PN | Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (MLE) | | | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 50 g | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Filet z kurczaka gotowany 30 g Pomidor 50 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 50 g | Chleb żytni pełnoziarnisty 50 g (GLU ŻYT, GLU OW.) Margaryna roślinna Flora ProActiv 35%tł. 10 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 |
| | Wartość energetyczna: 2488.19 kcal; Białko ogółem: 124.91 g; Tłuszcz: 71.05 g; Kw. tł. nasy.: 27.32 g; Węglowodany ogółem: 350.47 g; W tym cukry: 79.80 g; Błonnik pok.: 36.68 g; Sol: 7.16 g; | Wartość energetyczna: 2143.02 kcal; Białko ogółem: 115.56 g; Tłuszcz: 56.06 g; Kw. tł. nasy.: 26.73 g; Węglowodany ogółem: 305.13 g; W tym cukry: 78.74 g; Błonnik pok.: 24.88 g; Sol: 8.32 g; | Wartość energetyczna: 1975.74 kcal; Białko ogółem: 108.95 g; Tłuszcz: 48.29 g; Kw. tł. nasy.: 13.69 g; Węglowodany ogółem: 287.56 g; W tym cukry: 64.95 g; Błonnik pok.: 23.53 g; Sol: 8.21 g; | Wartość energetyczna: 2307.96 kcal; Białko ogółem: 127.84 g; Tłuszcz: 58.96 g; Kw. tł. nasy.: 29.13 g; Węglowodany ogółem: 327.91 g; W tym cukry: 73.80 g; Błonnik pok.: 24.43 g; Sol: 8.93 g; | Wartość energetyczna: 2304.55 kcal; Białko ogółem: 112.60 g; Tłuszcz: 66.78 g; Kw. tł. nasy.: 14.24 g; Węglowodany ogółem: 331.63 g; W tym cukry: 55.37 g; Błonnik pok.: 44.85 g; Sol: 7.42 g; | Wartość energetyczna: 2372.35 kcal; Białko ogółem: 123.30 g; Tłuszcz: 65.97 g; Kw. tł. nasy.: 14.77 g; Węglowodany ogółem: 341.31 g; W tym cukry: 35.01 g; Błonnik pok.: 47.71 g; Sol: 8.07 g; | Wartość energetyczna: 2060.16 kcal; Białko ogółem: 105.13 g; Tłuszcz: 55.95 g; Kw. tł. nasy.: 16.20 g; Węglowodany ogółem: 295.63 g; W tym cukry: 41.99 g; Błonnik pok.: 25.41 g; Sol: 9.71 g; | Wartość energetyczna: 2204.54 kcal; Białko ogółem: 113.78 g; Tłuszcz: 54.32 g; Kw. tł. nasy.: 9.89 g; Węglowodany ogółem: 315.42 g; W tym cukry: 71.22 g; Błonnik pok.: 58.53 g; Sol: 9.23 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 |
|---------|---|---|---|---|--|--|---|---|
| II ŚN | Kasza jaglana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>), Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g | Kasza jaglana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>), Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g | Kasza jaglana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>), Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g | Kasza jaglana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>), Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g | Kefir 2,0% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>), Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 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 15 g Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 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 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 Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g 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 PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna Flora ProActiv 35%tł. 10 g Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 100 g Roszponka 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>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Ogórek kiszony 50 g | Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>), Jabłko pieczone 150 g Płatki owsiane 10 g (<u>GLU OW.</u>) | Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>), Jabłko 150 g Płatki owsiane 10 g (<u>GLU OW.</u>) | | | | |
| Obiad | 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 Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) | Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Kompotowocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Jarzynowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompotowocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Jarzynowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Udziec z kurczaka pieczony b/k b/s 100 g Udziec z kurczaka pieczony b/k b/s 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompotowocowy z jabłkami* b/c 300 ml Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) | 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 Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompotowocowy z jabłkami* b/c 300 ml Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) | 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 Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL.</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 Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompotowocowy 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 Udziec z kurczaka pieczony b/k b/s 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Brokuł gotowany* 100 g Woda z cytryną 300 ml Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) |
| | 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>) | Chleb żytni pełnoziarnisty 50 g (<u>GLU ŻYT, GLU OW.</u>) Margaryna roślinna Flora ProActiv 35%tł. 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 50 g | | | | | | |
| Kolacja | Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>), Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>), Papryka świeża 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 waniliowa 100g (<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 waniliowa 100g (<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 waniliowa 100g (<u>MLE</u>), Pomidor 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 Twarożek 100 g (<u>MLE</u>), Papryka świeża 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 o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Papryka świeża 100 g Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Twarożek 100 g (<u>MLE</u>) Pomidor 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 Twarożek 100 g (<u>MLE</u>) Pomidor 100 g Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml |
| | Chalka 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) | | | | Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Wafle ryżowe 30 g Jabłko 150 g | Napój owsiany bez cukru 0,33l 1 szt (<u>GLU OW, może zawierać: SOJ, ORZ.</u>) Wafle ryżowe 30 g Jabłko 150 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 wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</u>) Rzodkiew biała 50 g | Chleb żytni pełnoziarnisty 50 g (<u>GLU ŻYT, GLU OW.</u>) Margaryna roślinna Flora ProActiv 35%tł. 5 g Płat szynkowy - produkt wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</u>) Rzodkiew biała 50 g |
| PN | Wartość energetyczna: 2164.17 kcal; Białko ogółem: 100.77 g; Tłuszcz: 72.11 g; Kw. tł. nasy.: 36.56 g; Węglowodany ogółem: 293.44 g; W tym cukry: 52.72 g; Błonnik pok.: 29.33 g; Sól: 8.08 g; | Wartość energetyczna: 2127.44 kcal; Białko ogółem: 104.75 g; Tłuszcz: 60.60 g; Kw. tł. nasy.: 29.03 g; Węglowodany ogółem: 300.71 g; W tym cukry: 54.83 g; Błonnik pok.: 20.95 g; Sól: 6.96 g; | Wartość energetyczna: 2124.61 kcal; Białko ogółem: 99.57 g; Tłuszcz: 59.22 g; Kw. tł. nasy.: 18.55 g; Węglowodany ogółem: 309.93 g; W tym cukry: 58.27 g; Błonnik pok.: 23.82 g; Sól: 7.14 g; | Wartość energetyczna: 2427.39 kcal; Białko ogółem: 116.24 g; Tłuszcz: 68.63 g; Kw. tł. nasy.: 32.72 g; Węglowodany ogółem: 348.52 g; W tym cukry: 65.54 g; Błonnik pok.: 24.72 g; Sól: 8.57 g; | Wartość energetyczna: 2155.32 kcal; Białko ogółem: 114.20 g; Tłuszcz: 68.49 g; Kw. tł. nasy.: 19.36 g; Węglowodany ogółem: 288.51 g; W tym cukry: 45.18 g; Błonnik pok.: 38.28 g; Sól: 7.96 g; | Wartość energetyczna: 2134.40 kcal; Białko ogółem: 101.95 g; Tłuszcz: 60.98 g; Kw. tł. nasy.: 17.04 g; Węglowodany ogółem: 313.81 g; W tym cukry: 49.32 g; Błonnik pok.: 41.89 g; Sól: 9.27 g; | Wartość energetyczna: 2110.99 kcal; Białko ogółem: 105.37 g; Tłuszcz: 62.88 g; Kw. tł. nasy.: 17.56 g; Węglowodany ogółem: 294.93 g; W tym cukry: 45.17 g; Błonnik pok.: 28.58 g; Sól: 8.08 g; | Wartość energetyczna: 1964.02 kcal; Białko ogółem: 117.19 g; Tłuszcz: 50.33 g; Kw. tł. nasy.: 13.02 g; Węglowodany ogółem: 257.21 g; W tym cukry: 55.07 g; Błonnik pok.: 49.54 g; Sól: 9.30 g; |

| | W-wa- GRO 1 Podstawowa | W-wa- GRO 2 Łatwostrawna | W-wa- GRO 3 Łatwostrawna z ogr.tłuszczu | W-wa- GRO 4 Łatwostrawna z ogr.subst.pobudz.wydz.soku żołądkowego | W-wa- GRO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów | W-wa- GRO 6/ML Z ogr.łatwo.przys.węglowodanów bezmleczna | W-wa- GRO 6/3 Z ogr.łatwo przys. węgl i z ogr.tłuszczów | W-wa- GRO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów - specjalna | |
|-------------------------|------------------------|---|---|--|---|--|---|---|--|
| 2026-02-23 poniedziałek | Śniadanie | Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka z zalewy -wędzonka wieprzowa, parzona, zapiekana 50 g Buraczki z jabłkiem b/c 100 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Cukier 15 g | Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka z zalewy -wędzonka wieprzowa, parzona, zapiekana 50 g Buraczki z jabłkiem b/c 100 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Cukier 15 g | Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</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>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka z zalewy -wędzonka wieprzowa, parzona, zapiekana 50 g Drynka z wody 100 g Buraczki z jabłkiem b/c 100 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Cukier 15 g | Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</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>) Szynka z zalewy -wędzonka wieprzowa, parzona, zapiekana 50 g Drynka z wody 100 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) 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, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Szynka z zalewy -wędzonka wieprzowa, parzona, zapiekana 50 g Rzodkiew biała plastry 100 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) | Ziemiaczana *(bez mleka) 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Szynka z zalewy -wędzonka wieprzowa, parzona, zapiekana 50 g Rzodkiew biała plastry 100 g Sałata 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 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Szynka z zalewy -wędzonka wieprzowa, parzona, zapiekana 50 g Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) | Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb żytni pełnoziarnisty 100 g (<u>GLU ŻYT, GLU OW.</u>) Margaryna roślinna Flora ProActiv 35%tł. 10 g Szynka z zalewy -wędzonka wieprzowa, parzona, zapiekana 50 g Rzodkiew biała plastry 100 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) |
| | II ŚN | | | Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) | Jabłko 150 g Płatki pszenne 10g (<u>GLU PSZ</u>) Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Pomidor 50 g | Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Płatki pszenne 10g (<u>GLU PSZ</u>) Jabłko pieczone 150 g | Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Płatki pszenne 10g (<u>GLU PSZ</u>) Jabłko 150 g | |
| | Obiad | Kapuśniak z kapusty kiszzonej * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Kluski leniwe z serem 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, ORZ, GOR, SEZ.</u>) Sos jogurtowo-porczejkowy* 60g (<u>MLE</u>) Sałatka owocowa (banan, brzoskwinia, jabłko, pomarańcza) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Wielowarzywna z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kluski leniwe z serem 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, ORZ, GOR, SEZ.</u>) Sałatka owocowa (banan, brzoskwinia, jabłko, pomarańcza) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Sos jogurtowo-porczejkowy* 60g (<u>MLE</u>) | Wielowarzywna z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kluski leniwe z serem 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, ORZ, GOR, SEZ.</u>) Mus z jabłek () b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Sos jogurtowo-porczejkowy* 60g (<u>MLE</u>) | Kapuśniak z kapusty kiszzonej * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Pulpet mięsno-warzywny* (wieprzowy) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Ryz na sypko (brązowy) 180 g Ryz na sypko (biały) 180 g Surówka z selera i marchwi z olejem b/c 100 g (<u>SEL.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Kapuśniak z kapusty kiszzonej * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Pulpet mięsno-warzywny* (wieprzowy) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Ryz na sypko (brązowy) 180 g Ryz na sypko (biały) 180 g Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Surówka z selera i marchwi z olejem b/c 100 g (<u>SEL.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Wielowarzywna z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryz na sypko 180 g Pulpet mięsno-warzywny* (wieprzowy) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Ryz na sypko (brązowy) 180 g Ryz na sypko (biały) 180 g Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Surówka z selera i marchwi z olejem b/c 100 g (<u>SEL.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Wielowarzywna z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryz na sypko (brązowy) 180 g Mieso drobiowe gotowane z udzka kurczaka 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Surówka z selera i marchwi z olejem b/c 100 g (<u>SEL.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Woda z cytryną 300 ml | |
| | PD | | | Chrupki kukurydziane 20 g | | | | Chleb żytni pełnoziarnisty 50 g (<u>GLU ŻYT, GLU OW.</u>) Margaryna roślinna Flora ProActiv 35%tł. 10 g Szynka Piastowska-wp. wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 50 g | |
| | Kolacja | Herbata czarna ekspresowa z cytryną 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>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Roszponka 10 g Ogórek kiszony 100 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, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Roszponka 10 g Pomidor 100 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, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Roszponka 10 g Pomidor 100 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, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Roszponka 10 g Pomidor 100 g | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Ogórek kiszony 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml | Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<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>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Roszponka 10 g Pomidor 100 g | 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>) Ogórek kiszony 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml | |
| | PN | Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt | | | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</u>) Pomidor 50 g | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Pomidor 50 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Płat szynkowy - produkt wieprzowy 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 wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</u>) Pomidor 50 g | |
| | | Wartość energetyczna: 2621.85 kcal; Białko ogółem: 91.64 g; Tłuszcz: 80.16 g; Kw. tł. nasy.: 37.92 g; Węglowodany ogółem: 395.57 g; W tym cukry: 122.63 g; Błonnik pok.: 29.33 g; Sól: 10.19 g; | Wartość energetyczna: 2608.88 kcal; Białko ogółem: 93.15 g; Tłuszcz: 71.90 g; Kw. tł. nasy.: 36.03 g; Węglowodany ogółem: 406.40 g; W tym cukry: 125.04 g; Błonnik pok.: 22.39 g; Sól: 7.59 g; | Wartość energetyczna: 2476.60 kcal; Białko ogółem: 89.40 g; Tłuszcz: 62.54 g; Kw. tł. nasy.: 24.39 g; Węglowodany ogółem: 398.59 g; W tym cukry: 101.23 g; Błonnik pok.: 23.57 g; Sól: 8.30 g; | Wartość energetyczna: 2617.17 kcal; Białko ogółem: 96.20 g; Tłuszcz: 66.85 g; Kw. tł. nasy.: 34.00 g; Węglowodany ogółem: 416.17 g; W tym cukry: 99.68 g; Błonnik pok.: 25.15 g; Sól: 8.48 g; | Wartość energetyczna: 2466.66 kcal; Białko ogółem: 105.32 g; Tłuszcz: 97.14 g; Kw. tł. nasy.: 25.58 g; Węglowodany ogółem: 311.59 g; W tym cukry: 52.51 g; Błonnik pok.: 49.27 g; Sól: 10.52 g; | Wartość energetyczna: 2334.98 kcal; Białko ogółem: 97.87 g; Tłuszcz: 87.53 g; Kw. tł. nasy.: 20.64 g; Węglowodany ogółem: 311.51 g; W tym cukry: 26.12 g; Błonnik pok.: 52.73 g; Sól: 11.72 g; | Wartość energetyczna: 2490.91 kcal; Białko ogółem: 102.94 g; Tłuszcz: 78.63 g; Kw. tł. nasy.: 20.71 g; Węglowodany ogółem: 354.19 g; W tym cukry: 51.97 g; Błonnik pok.: 27.21 g; Sól: 9.76 g; | Wartość energetyczna: 2255.14 kcal; Białko ogółem: 113.66 g; Tłuszcz: 69.94 g; Kw. tł. nasy.: 16.62 g; Węglowodany ogółem: 288.77 g; W tym cukry: 62.65 g; Błonnik pok.: 57.86 g; Sól: 11.60 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 | Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g Sałata lodowa 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g | Makaron 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>) Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g Sałata lodowa 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g | Makaron 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>) Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g Sałata lodowa 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g | Makaron 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>) Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g Sałata lodowa 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 Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g Sałata lodowa 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Ziemniaczana *(bez mleka) 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g Sałata lodowa 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 Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 50 g (<u>SOJ.</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 Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g Sałata lodowa 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml |
| | II ŚN | | | | | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Słupki z marchewki 50 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Płat szynkowy - produkt wieprzowy 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 Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Słupki z marchewki 50 g |
| Obiad | Grochowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Pieczeń ryńska drobiowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ.</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Solferino* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pieczeń ryńska drobiowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ.</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem* 100 g Sznajk gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | | | Grochowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Pieczeń ryńska drobiowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ.</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem* 100 g Sznajk gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Solferino (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Pieczeń ryńska drobiowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ.</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem* 100 g Sznajk gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Solferino* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pieczeń ryńska drobiowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ.</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem* 100 g Sznajk gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Solferino* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pieczeń ryńska drobiowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ.</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem* 100 g Sznajk gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml |
| | PD | | | Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) | | | | Koktajl truskawkowy* b/c 200 ml (<u>MLE.</u>) Płatki owsiane 10 g (<u>GLU OW.</u>) Jabłko 150 g |
| Kolacja | Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300ml Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasztet rybny z warzywami (Dorsz)** 100 g (<u>GLUPSZ, JAJ, RYB, SEL.</u>) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) | Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasztet rybny z warzywami (Dorsz)** 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL.</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) | Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Pasztet rybny z warzywami (Dorsz)** 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL.</u>) Brokół gotowany* 100 g Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) | Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pastiz z ryby gotowanej (miruna) z warzywami 100 g (<u>RYB, SEL.</u>) Brokół gotowany* 100 g Sałata zielona 10 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 Pasztet rybny z warzywami (Dorsz)** 100 g (<u>GLUPSZ, JAJ, RYB, SEL.</u>) Papryka świeża 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300ml Sałata zielona 10 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 Pasztet rybny z warzywami (Dorsz)** 100 g (<u>GLUPSZ, JAJ, RYB, SEL.</u>) Papryka świeża 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300ml Sałata zielona 10 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) | Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300ml 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 Pasztet rybny z warzywami (Dorsz)** 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL.</u>) Brokół gotowany* 100 g Sałata zielona 10 g 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 Pasztet rybny z warzywami (Dorsz)** 100 g (<u>GLUPSZ, JAJ, RYB, SEL.</u>) Papryka świeża 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300ml Sałata zielona 10 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) |
| | PN | Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt | | | | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Kurczak zapiekany-produkt drobiowy, grubo rozdrobiony, parzony, zapiekany z dod. biał. mleka w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL.</u>) Pomidor 50 g | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Kurczak zapiekany-produkt drobiowy, grubo rozdrobiony, parzony, zapiekany z dod. biał. mleka w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL.</u>) Pomidor 50 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Kurczak zapiekany-produkt drobiowy, grubo rozdrobiony, parzony, zapiekany z dod. biał. mleka w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL.</u>) Pomidor 50 g |
| | Wartość energetyczna: 2514.83 kcal; Białko ogółem: 106.73 g; Tłuszcz: 71.87 g; Kw. tł. nasy.: 27.99 g; Węglowodany ogółem: 378.36 g; W tym cukry: 59.75 g; Błonnik pok.: 45.83 g; Sol: 7.71 g; | Wartość energetyczna: 2346.76 kcal; Białko ogółem: 103.35 g; Tłuszcz: 59.31 g; Kw. tł. nasy.: 26.98 g; Węglowodany ogółem: 360.48 g; W tym cukry: 56.21 g; Błonnik pok.: 30.35 g; Sol: 7.63 g; | Wartość energetyczna: 2338.36 kcal; Białko ogółem: 103.14 g; Tłuszcz: 58.56 g; Kw. tł. nasy.: 17.47 g; Węglowodany ogółem: 360.27 g; W tym cukry: 56.03 g; Błonnik pok.: 30.35 g; Sol: 7.73 g; | Wartość energetyczna: 2638.47 kcal; Białko ogółem: 118.80 g; Tłuszcz: 76.42 g; Kw. tł. nasy.: 33.08 g; Węglowodany ogółem: 386.03 g; W tym cukry: 81.73 g; Błonnik pok.: 33.62 g; Sol: 9.35 g; | Wartość energetyczna: 2616.77 kcal; Białko ogółem: 122.04 g; Tłuszcz: 84.99 g; Kw. tł. nasy.: 19.98 g; Węglowodany ogółem: 365.58 g; W tym cukry: 34.21 g; Błonnik pok.: 54.05 g; Sol: 9.73 g; | Wartość energetyczna: 2449.98 kcal; Białko ogółem: 115.07 g; Tłuszcz: 72.25 g; Kw. tł. nasy.: 17.35 g; Węglowodany ogółem: 358.39 g; W tym cukry: 31.12 g; Błonnik pok.: 51.51 g; Sol: 7.67 g; | Wartość energetyczna: 2475.03 kcal; Białko ogółem: 114.72 g; Tłuszcz: 69.32 g; Kw. tł. nasy.: 18.37 g; Węglowodany ogółem: 361.71 g; W tym cukry: 31.28 g; Błonnik pok.: 33.15 g; Sol: 11.13 g; | Wartość energetyczna: 2432.29 kcal; Białko ogółem: 118.75 g; Tłuszcz: 62.80 g; Kw. tł. nasy.: 14.32 g; Węglowodany ogółem: 346.97 g; W tym cukry: 70.83 g; Błonnik pok.: 59.89 g; Sol: 10.29 g; |

| | W-wa- GRO 1 Podstawowa | W-wa- GRO 2 Łatwostrawna | W-wa- GRO 3 Łatwostrawna z ogr.tłuszczu | W-wa- GRO 4 Łatwostrawna z ogr.subst.pobudz.wydz.soku żołądkowego | W-wa- GRO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów | W-wa- GRO 6/ML Z ogr.łatwo.przys.węglowodanów bezmleczna | W-wa- GRO 6/3 Z ogr.łatwo przys. węgl i z ogr.tłuszczów | W-wa- GRO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów - specjalna | |
|------------------|------------------------|---|---|---|---|--|---|--|---|
| 2026-02-25 środa | Śniadanie | Ryż na mleku 300 ml (MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb razowy pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) 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 | Ryż 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,) 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 | 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 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 | 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,) Kurczak z Bobrownik produkt blokowy drobiowy grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Buraczki gotowane 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 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 | 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 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 (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 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 | Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,) Chleb żytni pełnoziarnisty 100 g (GLU ŻYT, GLU OW,) Margaryna roślinna Flora ProActiv 35%tł. 10 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 |
| | II ŚN | | | Jabłko pieczone 150 g | Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE,) Płatki owsiane 10 g (GLU OW,) Jabłko 150 g | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Papryka świeża 50 g | Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE,) Płatki owsiane 10 g (GLU OW,) Jabłko pieczone 150 g | Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE,) Płatki owsiane 10 g (GLU OW,) Jabłko 150 g | |
| | Obiad | Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, SEL,) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos bazyliowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Dymna duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ,) Kompotowocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, SEL,) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos bazyliowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Dymna duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ,) Kalaifior gotowany* 100 g Kompotowocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, SEL,) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos bazyliowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Kalaifior gotowany* 100 g Kompotowocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, SEL,) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos bazyliowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Dymna duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ,) Kalaifior gotowany* 100 g Kompotowocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, SEL,) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos bazyliowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Dymna duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ,) Kalaifior gotowany* 100 g Kompotowocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, SEL,) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos bazyliowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Kalaifior gotowany* 100 g Woda z cytryną 300 ml | | |
| | PD | | Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 5 g (MLE,) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g | | | | Chleb żytni pełnoziarnisty 50 g (GLU ŻYT, GLU OW,) Margaryna roślinna Flora ProActiv 35%tł. 5 g Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g Słupki z marchewki 50 g | | |
| | Kolacja | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (MLE,) Banan 150 g Mix salat 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (MLE,) Banan 150 g Mix salat 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,) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (MLE,) Banan 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (MLE,) Jabłko 150 g Mix salat 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną 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 Schab gotowany 50 g Jabłko 150 g Mix salat 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną 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 Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (MLE,) Jabłko pieczone 150 g Mix salat 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml | 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,) Jabłko 150 g Mix salat 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml | |
| | PN | Bułka maślana 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 Ser żółty 30 g (MLE,) Ogórek kiszony 50 g | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g Ogórek kiszony 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 kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g Pomidor 50 g | Chleb żytni pełnoziarnisty 50 g (GLU ŻYT, GLU OW,) Margaryna roślinna Flora ProActiv 35%tł. 5 g Ser żółty 30 g (MLE,) Ogórek kiszony 50 g | |
| | | Wartość energetyczna: 2224.48 kcal; Białko ogółem: 104.31 g; Tłuszcz: 51.98 g; Kw. tł. nasy.: 24.81 g; Węglowodany ogółem: 344.90 g; W tym cukry: 74.51 g; Błonnik pok.: 26.34 g; Sól: 7.52 g; | Wartość energetyczna: 2230.96 kcal; Białko ogółem: 107.32 g; Tłuszcz: 47.95 g; Kw. tł. nasy.: 24.49 g; Węglowodany ogółem: 351.23 g; W tym cukry: 74.97 g; Błonnik pok.: 23.25 g; Sól: 5.81 g; | Wartość energetyczna: 2222.56 kcal; Białko ogółem: 107.11 g; Tłuszcz: 47.20 g; Kw. tł. nasy.: 14.98 g; Węglowodany ogółem: 351.02 g; W tym cukry: 74.79 g; Błonnik pok.: 23.25 g; Sól: 5.91 g; | Wartość energetyczna: 2534.93 kcal; Białko ogółem: 120.09 g; Tłuszcz: 53.68 g; Kw. tł. nasy.: 27.54 g; Węglowodany ogółem: 403.52 g; W tym cukry: 94.40 g; Błonnik pok.: 27.91 g; Sól: 7.02 g; | Wartość energetyczna: 2115.93 kcal; Białko ogółem: 114.57 g; Tłuszcz: 62.38 g; Kw. tł. nasy.: 21.08 g; Węglowodany ogółem: 293.11 g; W tym cukry: 52.71 g; Błonnik pok.: 37.93 g; Sól: 8.96 g; | Wartość energetyczna: 2115.51 kcal; Białko ogółem: 116.69 g; Tłuszcz: 53.66 g; Kw. tł. nasy.: 14.43 g; Węglowodany ogółem: 311.51 g; W tym cukry: 36.61 g; Błonnik pok.: 43.36 g; Sól: 7.97 g; | Wartość energetyczna: 2149.05 kcal; Białko ogółem: 113.13 g; Tłuszcz: 51.89 g; Kw. tł. nasy.: 15.31 g; Węglowodany ogółem: 318.81 g; W tym cukry: 55.98 g; Błonnik pok.: 28.43 g; Sól: 7.30 g; | Wartość energetyczna: 2033.25 kcal; Białko ogółem: 121.29 g; Tłuszcz: 45.07 g; Kw. tł. nasy.: 15.21 g; Węglowodany ogółem: 262.23 g; W tym cukry: 64.99 g; Błonnik pok.: 50.16 g; Sól: 10.56 g; |

| | W-wa- GRO 1 Podstawowa | W-wa- GRO 2 Łatwostrawna | W-wa- GRO 3 Łatwostrawna z ogr.tłuszczu | W-wa- GRO 4 Łatwostrawna z ogr.subst.pobudz.wydz.soku żołądkowego | W-wa- GRO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów | W-wa- GRO 6/ML Z ogr.łatwo przys.węglowodanów bezmleczna | W-wa- GRO 6/3 Z ogr.łatwo przys. węgl i z ogr.tłuszczów | W-wa- GRO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów - specjalna |
|-----------|---|---|---|--|--|---|--|--|
| Śniadanie | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) 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.) Salata zielona 10 g Ogórek kiszony 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.) 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.) 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 zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.) Cukier 15 g | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) 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.) Pasta warzywna* 100 g (SEL.) Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.) Cukier 15 g | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) 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.) Pasta warzywna* 100 g (SEL.) Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.) 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 z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Salata zielona 10 g Ogórek kiszony 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.) | Ziemniaczana *(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 z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) 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 500 g (GLU PSZ.) 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 zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.) | Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE.) Chleb żytni pelnoziarnisty 100 g (GLU ZYT, 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.) Salata zielona 10 g Ogórek kiszony 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.) |
| | II ŚN | | | Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twarożek 50 g (MLE.) | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Twarożek 50 g (MLE.) Słupki z marchewki 50 g | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) 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 ZYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Twarożek 50 g (MLE.) Pomidor 50 g | Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Płatki owsiane 10 g (GLU OW.) Jabłko 150 g |
| Obiad | Barszcz ukraiński z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLU PSZ, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ.) Brokuł gotowany* 100 g Suryłówka wielowarzynna z olejem b/c 100 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami b/c 300 ml | Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLU PSZ, SEL.) Brokuł gotowany* 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300ml | Barszcz czerwony z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ.) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLU PSZ, SEL.) Suryłówka wielowarzynna z olejem b/c 100 g (SEL.) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300ml | Barszcz czerwony z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ.) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLU PSZ, SEL.) Suryłówka wielowarzynna z olejem b/c 100 g (SEL.) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300ml | Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ.) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLU PSZ, SEL.) Suryłówka wielowarzynna z olejem b/c 100 g (SEL.) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300ml | Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLU PSZ, SEL.) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ.) Łopatką wieprzową pieczoną 100 g Brokuł gotowany* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Suryłówka wielowarzynna z olejem b/c 100 g (SEL.) Brokuł gotowany* 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 wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.) | | | Chleb żytni pelnoziarnisty 50 g (GLU ZYT, GLU OW.) Margaryna roślinna Flora ProActiv 35%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 | |
| Kolacja | Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300ml 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.) Pasta z tofu i marchewki 100g (SOJ.) Suryłówka z rzodkwi i czarnuszki 100 g Salata zielona 10 g Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (MLE.) | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z tofu i marchewki 100g (SOJ.) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (MLE.) | 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 Pasta z tofu i marchewki 100g (SOJ.) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z tofu i marchewki 100g (SOJ.) Jabłko pieczone 150 g Salata zielona 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Jogurt naturalny 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 Pasta z tofu i marchewki 100 g (SOJ.) Suryłówka z rzodkwi i czarnuszki 100 g Salata zielona 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Jogurt naturalny 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 Pasta z tofu i marchewki 100g (SOJ.) Suryłówka z rzodkwi i czarnuszki 100 g Salata zielona 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Pasta z tofu i marchewki 100g (SOJ.) Jabłko pieczone 150 g Salata zielona 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) | Chleb żytni pelnoziarnisty 100 g (GLU ZYT, GLU OW.) Margaryna roślinna Flora ProActiv 35%tł. 10 g Pasta z tofu i marchewki 100g (SOJ.) Suryłówka z rzodkwi i czarnuszki 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) |
| | PN | | | Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SOJ.) | | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g 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 blokowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 30 g | Chleb żytni pelnoziarnisty 50 g (GLU ZYT, GLU OW.) Margaryna roślinna Flora ProActiv 35%tł. 5 g Szynkowa z indyka-produkt blokowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 30 g Pomidor 50 g |
| | Wartość energetyczna: 2536.93 kcal; Białko ogółem: 97.89 g; Tłuszcz: 84.81 g; Kw. tł. nasy.: 31.40 g; Węglowodany ogółem: 356.67 g; W tym cukry: 86.56 g; Błonnik pok.: 40.22 g; Sól: 9.41 g; | Wartość energetyczna: 2577.98 kcal; Białko ogółem: 97.97 g; Tłuszcz: 81.29 g; Kw. tł. nasy.: 31.07 g; Węglowodany ogółem: 373.26 g; W tym cukry: 86.23 g; Błonnik pok.: 25.53 g; Sól: 7.15 g; | Wartość energetyczna: 2569.58 kcal; Białko ogółem: 97.76 g; Tłuszcz: 80.54 g; Kw. tł. nasy.: 21.56 g; Węglowodany ogółem: 373.05 g; W tym cukry: 86.05 g; Błonnik pok.: 25.53 g; Sól: 7.25 g; | Wartość energetyczna: 3113.45 kcal; Białko ogółem: 122.90 g; Tłuszcz: 100.02 g; Kw. tł. nasy.: 38.71 g; Węglowodany ogółem: 442.37 g; W tym cukry: 85.82 g; Błonnik pok.: 31.15 g; Sól: 9.09 g; | Wartość energetyczna: 2428.60 kcal; Białko ogółem: 112.88 g; Tłuszcz: 86.43 g; Kw. tł. nasy.: 20.95 g; Węglowodany ogółem: 317.77 g; W tym cukry: 50.10 g; Błonnik pok.: 49.61 g; Sól: 10.27 g; | Wartość energetyczna: 2263.33 kcal; Białko ogółem: 93.51 g; Tłuszcz: 78.96 g; Kw. tł. nasy.: 17.24 g; Węglowodany ogółem: 314.20 g; W tym cukry: 33.02 g; Błonnik pok.: 50.87 g; Sól: 10.32 g; | Wartość energetyczna: 3809.43 kcal; Białko ogółem: 149.76 g; Tłuszcz: 89.43 g; Kw. tł. nasy.: 21.85 g; Węglowodany ogółem: 618.46 g; W tym cukry: 64.11 g; Błonnik pok.: 37.09 g; Sól: 12.94 g; | Wartość energetyczna: 2353.08 kcal; Białko ogółem: 128.48 g; Tłuszcz: 64.73 g; Kw. tł. nasy.: 17.13 g; Węglowodany ogółem: 306.32 g; W tym cukry: 74.87 g; Błonnik pok.: 55.62 g; Sól: 11.59 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 |
|-------------------|---|---|---|--|---|--|---|--|
| Smładanie | 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>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Pomarańcza 150 g Sałata 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 ZYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 150 g Sałata 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 ZYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g | Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g | Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Ziemiaczana *(bez mleka) 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 100 g Sałata 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 ZYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 100 g Sałata 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 ZYT, GLU OW.</u>) Margaryna roślinna Flora ProActiv 35%tł. 10 g Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 70 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml |
| | II ŚN | | | | Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) | Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 30 g (<u>SOJ.</u>) Ogórek kiszony 50 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</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 ZYT, GLU OW.</u>) Margaryna roślinna Flora ProActiv 35%tł. 5 g Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 30 g (<u>SOJ.</u>) Ogórek kiszony 50 g |
| 2026-02-27 piątek | Obiad | Kalaforowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ryba smażona (Miruna) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Surówka żydowska z olejem b/c () 100 g Warzywa po grecku* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompotowocowy z jabłkami b/c 300 ml | Ryżowa* 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ryba pieczona (Miruna) 100g (<u>RYB.</u>) Sos majerankowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Warzywa po grecku* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompotowocowy z jabłkami b/c 300 ml | Ryżowa* 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ryba pieczona (Miruna) 100g (<u>RYB.</u>) Sos majerankowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Warzywa po grecku* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompotowocowy z jabłkami b/c 300 ml | Kalaforowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ryba smażona (Miruna) 100g (<u>RYB.</u>) Sos majerankowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Surówka żydowska z olejem b/c () 100 g Warzywa po grecku* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompotowocowy z jabłkami b/c 300 ml | Ryżowa (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL.</u>) Ryba pieczona (Miruna) 100g (<u>RYB.</u>) Sos majerankowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Surówka żydowska z olejem b/c () 100 g Warzywa po grecku* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompotowocowy z jabłkami b/c 300 ml | Ryżowa* 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ryba pieczona (Miruna) 100g (<u>RYB.</u>) Sos majerankowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Warzywa po grecku* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompotowocowy z jabłkami b/c 300 ml | Kalaforowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ryba pieczona (Miruna) 100g (<u>RYB.</u>) Sos majerankowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Surówka żydowska z olejem b/c () 100 g Warzywa po grecku* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompotowocowy z jabłkami b/c 300 ml |
| | | PD | | | Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ.</u>) | | | Chleb żytni pełnoziarnisty 50 g (<u>GLU ZYT, GLU OW.</u>) Margaryna roślinna Flora ProActiv 35%tł. 5 g Szyngwka dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Pomidor 50 g |
| 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 natką pietruszki - dieta 100 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pomidor 100 g Rozzpionka 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 jaj z natką pietruszki - dieta 100 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Rozzpionka 10 g Roszpionka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Szyngwka Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ.</u>) Rozzpionka 10 g Roszpionka 10 g Cukinia 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>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szyngwka Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ.</u>) Rozzpionka 10 g Roszpionka 10 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml | Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 100 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Rozzpionka 10 g Roszpionka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml | Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Rozzpionka 10 g Roszpionka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 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 Szyngwka Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ.</u>) Rozzpionka 10 g Roszpionka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml | Chleb żytni pełnoziarnisty 100 g (<u>GLU ZYT, GLU OW.</u>) Margaryna roślinna Flora ProActiv 35%tł. 10 g Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 100 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Rozzpionka 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml |
| | PN | Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) | | Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt | Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomarańcza 150 g Płatki owsiane 10 g (<u>GLU OW.</u>) | Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 5 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Schab gotowany 30 g Rzodkiew biała 50 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Schab gotowany 30 g Pomidor 50 g | Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Płatki owsiane 10 g (<u>GLU OW.</u>) Pomarańcza 150 g |
| | Wartość energetyczna: 2346.13 kcal; Białko ogółem: 109.01 g; Tłuszcz: 76.20 g; Kw. tł. nasy.: 29.36 g; Węglowodany ogółem: 315.38 g; W tym cukry: 78.41 g; Błonnik pok.: 30.20 g; Sól: 6.82 g; | Wartość energetyczna: 2256.91 kcal; Białko ogółem: 112.00 g; Tłuszcz: 61.55 g; Kw. tł. nasy.: 28.17 g; Węglowodany ogółem: 320.43 g; W tym cukry: 80.13 g; Błonnik pok.: 22.84 g; Sól: 5.79 g; | Wartość energetyczna: 2198.11 kcal; Białko ogółem: 107.74 g; Tłuszcz: 55.64 g; Kw. tł. nasy.: 15.98 g; Węglowodany ogółem: 322.79 g; W tym cukry: 82.61 g; Błonnik pok.: 23.44 g; Sól: 7.22 g; | Wartość energetyczna: 2278.12 kcal; Białko ogółem: 98.05 g; Tłuszcz: 61.71 g; Kw. tł. nasy.: 22.32 g; Węglowodany ogółem: 348.61 g; W tym cukry: 84.95 g; Błonnik pok.: 23.25 g; Sól: 7.50 g; | Wartość energetyczna: 2059.69 kcal; Białko ogółem: 104.41 g; Tłuszcz: 69.30 g; Kw. tł. nasy.: 16.23 g; Węglowodany ogółem: 273.19 g; W tym cukry: 44.34 g; Błonnik pok.: 38.48 g; Sól: 8.65 g; | Wartość energetyczna: 1966.47 kcal; Białko ogółem: 98.17 g; Tłuszcz: 65.74 g; Kw. tł. nasy.: 15.88 g; Węglowodany ogółem: 265.88 g; W tym cukry: 25.70 g; Błonnik pok.: 39.44 g; Sól: 9.96 g; | Wartość energetyczna: 2187.85 kcal; Białko ogółem: 106.37 g; Tłuszcz: 62.21 g; Kw. tł. nasy.: 15.17 g; Węglowodany ogółem: 312.50 g; W tym cukry: 44.47 g; Błonnik pok.: 27.38 g; Sól: 9.41 g; | Wartość energetyczna: 2074.36 kcal; Białko ogółem: 114.00 g; Tłuszcz: 55.74 g; Kw. tł. nasy.: 10.75 g; Węglowodany ogółem: 269.07 g; W tym cukry: 53.50 g; Błonnik pok.: 45.52 g; Sól: 10.33 g; |

| | W-wa- GRO 1 Podstawowa | W-wa- GRO 2 Łatwostrawna | W-wa- GRO 3 Łatwostrawna z ogr.tłuszczu | W-wa- GRO 4 Łatwostrawna z ogr.subst.pobudz.wydz.soku żołądkowego | W-wa- GRO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów | W-wa- GRO 6/ML Z ogr.łatwo.przys.węglowodanów bezmleczna | W-wa- GRO 6/3 Z ogr.łatwo przys. węgl i z ogr.tłuszczów | W-wa- GRO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów - specjalna |
|-----------|--|--|--|--|---|---|--|---|
| Śniadanie | Płatki 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>) Kiełbaski śląskie z kurcząt 100g (<u>może zawierać: GOR.</u>) Rzodkiew biała 100 g Salata lodowa 10 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE.</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>) Chleb pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Kiełbaski śląskie z kurcząt 100g (<u>może zawierać: GOR.</u>) Pomidor 100 g Salata lodowa 10 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE.</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 z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonie niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 100 g Salata lodowa 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml 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 z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonie niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 100 g 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 Kiełbaski śląskie z kurcząt 100g (<u>może zawierać: GOR.</u>) Rzodkiew biała 100 g Salata lodowa 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Ziemniaczana *(bez mleka) 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Szynka z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Rzodkiew biała 100 g Salata lodowa 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>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonie niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Brokół gotowany* 100 g Salata lodowa 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb żytni pełnoziarnisty 100 g (<u>GLU ŻYT, GLU OW.</u>) Margaryna roślinna Flora ProActiv 35%tł. 10 g Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonie niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Rzodkiew biała 100 g Salata lodowa 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml |
| II SN | | | | Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Płatki owsiane 10 g (<u>GLU OW.</u>) Jabłko 150 g | Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Płatki owsiane 10 g (<u>GLU OW.</u>) Jabłko 150 g | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 50 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g | Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Płatki owsiane 10 g (<u>GLU OW.</u>) Jabłko 150 g |
| Obiad | Selerowa z ziemniakami * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ.</u>) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Salatka szwedzka z olejem b/c 100 g (<u>GOR.</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Kompotowocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Selerowa z ziemniakami * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ.</u>) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompotowocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Selerowa z ziemniakami * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ.</u>) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Buraczki gotowane 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompotowocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Selerowa z ziemniakami * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ.</u>) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Buraczki gotowane 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompotowocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Selerowa z ziemniakami * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ.</u>) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Salatka szwedzka z olejem b/c 100 g (<u>GOR.</u>) Kompotowocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ.</u>) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Sos koperkowy *(bez mleka) 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Salatka szwedzka z olejem b/c 100 g (<u>GOR.</u>) Kompotowocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ.</u>) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Buraczki gotowane 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompotowocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Selerowa z ziemniakami * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ.</u>) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Salatka szwedzka z olejem b/c 100 g (<u>GOR.</u>) Woda z cytryną 300 ml |
| PD | | | Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 30 g (<u>SOJ.</u>) | | | | | Chleb żytni pełnoziarnisty 50 g (<u>GLU ŻYT, GLU OW.</u>) Margaryna roślinna Flora ProActiv 35%tł. 5 g Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 30 g (<u>SOJ.</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>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Salatka z pomidorów z cebulką i olejem 150 g Salatka zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) 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>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 100 g 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>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Dymia z wody 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 Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Salatka z pomidorów z cebulką i olejem 150 g Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Salatka z pomidorów z cebulką i olejem 150 g Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 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 Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salatka z pomidorów z cebulką i olejem 150 g Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml |
| PN | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 30 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 5 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 30 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 5 g | 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>) Salata zielona 5 g | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 30 g (<u>SOJ.</u>) Ogórek kiszony 50 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 30 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 50 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g 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>) Ogórek kiszony 50 g | |
| | Wartość energetyczna: 2642.42 kcal; Białko ogółem: 115.17 g; Tłuszcz: 105.39 g; Kw. tł. nasy.: 46.36 g; Węglowodany ogółem: 326.36 g; W tym cukry: 62.56 g; Błonnik pok.: 37.89 g; Sol: 12.11 g; | Wartość energetyczna: 2493.97 kcal; Białko ogółem: 113.98 g; Tłuszcz: 85.89 g; Kw. tł. nasy.: 36.37 g; Węglowodany ogółem: 328.08 g; W tym cukry: 61.74 g; Błonnik pok.: 27.28 g; Sol: 11.02 g; | Wartość energetyczna: 2174.62 kcal; Białko ogółem: 101.34 g; Tłuszcz: 61.65 g; Kw. tł. nasy.: 16.79 g; Węglowodany ogółem: 316.60 g; W tym cukry: 53.70 g; Błonnik pok.: 25.31 g; Sol: 6.68 g; | Wartość energetyczna: 2518.16 kcal; Białko ogółem: 121.89 g; Tłuszcz: 72.28 g; Kw. tł. nasy.: 32.85 g; Węglowodany ogółem: 356.22 g; W tym cukry: 62.09 g; Błonnik pok.: 27.41 g; Sol: 10.69 g; | Wartość energetyczna: 2394.70 kcal; Białko ogółem: 111.12 g; Tłuszcz: 101.11 g; Kw. tł. nasy.: 30.57 g; Węglowodany ogółem: 281.50 g; W tym cukry: 41.65 g; Błonnik pok.: 41.87 g; Sol: 11.79 g; | Wartość energetyczna: 2158.08 kcal; Białko ogółem: 100.42 g; Tłuszcz: 75.17 g; Kw. tł. nasy.: 17.11 g; Węglowodany ogółem: 292.98 g; W tym cukry: 23.95 g; Błonnik pok.: 45.65 g; Sol: 11.32 g; | Wartość energetyczna: 2119.79 kcal; Białko ogółem: 101.83 g; Tłuszcz: 61.83 g; Kw. tł. nasy.: 16.28 g; Węglowodany ogółem: 262.80 g; W tym cukry: 26.99 g; Błonnik pok.: 28.76 g; Sol: 9.93 g; | Wartość energetyczna: 1965.58 kcal; Białko ogółem: 101.27 g; Tłuszcz: 55.74 g; Kw. tł. nasy.: 10.65 g; Węglowodany ogółem: 262.80 g; W tym cukry: 54.40 g; Błonnik pok.: 54.10 g; Sol: 12.62 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 | |
|----------------------|------------------------|--|--|--|---|---|---|---|---|
| 2026-03-01 niedziela | Śniadanie | Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Płat szynkowy - produkt wędzarny wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR,</u>) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Cukier 15 g | Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Płat szynkowy - produkt wędzarny wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR,</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Cukier 15 g | Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 110 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt (<u>MLE,</u>) Płat szynkowy - produkt wędzarny wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR,</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Cukier 15 g | Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 110 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Płat szynkowy - produkt wędzarny wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR,</u>) Buraczki gotowane 100 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) 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 Płat szynkowy - produkt wędzarny wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR,</u>) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) | Ziemniaczana *(bez mleka) 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Kurzczak z Bobrownik produkt blokowy drobiowy grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</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 wędzarny wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR,</u>) Buraczki gotowane 100 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) | 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 Filet z kurczaka gotowany 50 g Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) |
| | II ŚN | | | Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 50 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Pomidor 50 g | Chleb żytni pełnoziarnisty 50 g (<u>GLU ŻYT, GLU OW,</u>) Margaryna roślinna Flora ProActiv 35%tł. 10 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 50 g | | |
| | Obiad | Pomidorowa z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Schab gotowany 100 g Sos pieczeniowy 80 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL,</u>) Surowka z kapusty białej z olejem b/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Pomidorowa z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Schab gotowany 100 g Sos pieczeniowy 80 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL,</u>) Brokol gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | | Pomidorowa z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Schab gotowany 100 g Sos pieczeniowy 80 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL,</u>) Surowka z kapusty białej z olejem b/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Pomidorowa z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Schab gotowany 100 g Sos pieczeniowy 80 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL,</u>) Surowka z kapusty białej z olejem b/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Pomidorowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Schab gotowany 100 g Sos pieczeniowy 80 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL,</u>) Brokol gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Pomidorowa z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Schab gotowany 100 g Sos pieczeniowy 80 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL,</u>) Surowka z kapusty białej z olejem b/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Pomidorowa z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Schab gotowany 100 g Sos pieczeniowy 80 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL,</u>) Surowka z kapusty białej z olejem b/c 100 g Woda z cytryną 300 ml |
| | PD | | | Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) | | | | Chleb żytni pełnoziarnisty 50 g (<u>GLU ŻYT, GLU OW,</u>) Margaryna roślinna Flora ProActiv 35%tł. 5 g Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 30 g Pomidor 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>) Twarożek z koperkiem 100 g (<u>MLE,</u>) Jabłko 150 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>) Twarożek z koperkiem 100 g (<u>MLE,</u>) Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 10 g 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 Twarożek z koperkiem 100 g (<u>MLE,</u>) Sałatka z pomidorów i koperku 100 g Sałata zielona 10 g 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 Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałatka z pomidorów i koperku 100 g Sałata zielona 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Twarożek z koperkiem 100 g (<u>MLE,</u>) Sałatka z pomidorów i koperku 100 g Sałata zielona 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml | Chleb żytni pełnoziarnisty 100 g (<u>GLU ŻYT, GLU OW,</u>) Margaryna roślinna Flora ProActiv 35%tł. 10 g Twarożek z koperkiem 100 g (<u>MLE,</u>) Sałata z pomidorów i koperku 100 g Sałata zielona 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml | |
| | PN | | Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt | | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Rzepa 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 Filet z kurczaka gotowany 30 g Rzepa 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 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>) Pomidor 50 g | Chleb żytni pełnoziarnisty 50 g (<u>GLU ŻYT, GLU OW,</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g 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>) Rzepa biała 50 g | |
| | | Wartość energetyczna: 2256.44 kcal; Białko ogółem: 108.05 g; Tłuszcz: 64.62 g; Kw. tł. nasy.: 30.35 g; Węglowodany ogółem: 326.12 g; W tym cukry: 96.03 g; Błonnik pok.: 33.38 g; Sól: 6.69 g; | Wartość energetyczna: 2250.05 kcal; Białko ogółem: 110.90 g; Tłuszcz: 61.13 g; Kw. tł. nasy.: 30.05 g; Węglowodany ogółem: 325.07 g; W tym cukry: 89.73 g; Błonnik pok.: 24.33 g; Sól: 6.72 g; | Wartość energetyczna: 2258.15 kcal; Białko ogółem: 112.56 g; Tłuszcz: 60.88 g; Kw. tł. nasy.: 27.07 g; Węglowodany ogółem: 325.89 g; W tym cukry: 90.36 g; Błonnik pok.: 23.43 g; Sól: 6.35 g; | Wartość energetyczna: 2565.00 kcal; Białko ogółem: 128.58 g; Tłuszcz: 69.64 g; Kw. tł. nasy.: 31.49 g; Węglowodany ogółem: 367.79 g; W tym cukry: 95.66 g; Błonnik pok.: 25.23 g; Sól: 7.87 g; | Wartość energetyczna: 2316.72 kcal; Białko ogółem: 124.34 g; Tłuszcz: 79.23 g; Kw. tł. nasy.: 23.85 g; Węglowodany ogółem: 297.32 g; W tym cukry: 52.19 g; Błonnik pok.: 43.45 g; Sól: 8.07 g; | Wartość energetyczna: 2117.63 kcal; Białko ogółem: 114.26 g; Tłuszcz: 64.03 g; Kw. tł. nasy.: 16.56 g; Węglowodany ogółem: 293.90 g; W tym cukry: 31.47 g; Błonnik pok.: 45.31 g; Sól: 8.52 g; | Wartość energetyczna: 2298.29 kcal; Białko ogółem: 119.25 g; Tłuszcz: 68.06 g; Kw. tł. nasy.: 20.47 g; Węglowodany ogółem: 314.61 g; W tym cukry: 41.59 g; Błonnik pok.: 27.52 g; Sól: 9.69 g; | Wartość energetyczna: 2229.56 kcal; Białko ogółem: 137.17 g; Tłuszcz: 60.85 g; Kw. tł. nasy.: 17.03 g; Węglowodany ogółem: 276.97 g; W tym cukry: 64.65 g; Błonnik pok.: 55.23 g; Sól: 8.83 g; |

| | W-wa- GRO 7 O kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych | W-wa- GRO 8 Ubogoenergetyczna | W-wa- GRO 9 Bogatobiałkowa | W-wa- GRO 10 Niskobiałkowa | W-wa- GRO Ubogosodowa | W-wa- GRO Rozdrobniona/ Mielona | W-wa- GRO ML Bezmleczna | W-wa- GRO GL Bezglutenowa | |
|-------------------------|--|---|---|---|--|---|---|---|--|
| 2026-02-16 poniedziałek | Śniadanie | <p>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 z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Ogórek kiszony 100 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ,</u>)</p> | <p>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 Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ,</u>)</p> | <p>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>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ,</u>) Cukier 15 g</p> | <p>Ziemniaczana *(bez mleka) 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</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 z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pomidor 100 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g</p> | <p>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>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ,</u>) Cukier 15 g</p> | <p>Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 110 g (<u>GLU PSZ,</u>) Maso extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z wędliny drobiowej 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ,</u>) Cukier 15 g</p> | <p>Ziemniaczana *(bez mleka) 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g</p> | <p>Ryż 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 Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g</p> |
| | | II ŚN | | <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g</p> | | | | | |
| | Obiad | <p>Jarzynowa z makaronem* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sytko (brązowy) 180 g Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Surowka z marchwi z olejem b/c 100 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompotowocowy z jabłkami* b/c 300 ml</p> | <p>Jarzynowa z makaronem* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Surowka z marchwi z olejem b/c 100 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompotowocowy z jabłkami* b/c 300 ml</p> | <p>Jarzynowa z makaronem* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Surowka z marchwi z olejem b/c 100 g Kompotowocowy z jabłkami* b/c 300 ml</p> | <p>Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Pierogi z truskawkami* 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Mus z jabłek prażonych 200 g Kompotowocowy z jabłkami* b/c 300 ml</p> | <p>Jarzynowa z makaronem (bez soli)* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane (bez soli) 180 g Pulpet drobiowy (bez soli) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos pietruszkowy (bez soli)* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Fasolka szparagowa z wody (bez soli)* 100 g Marchew gotowana z olejem (bez soli)* 100 g Kompotowocowy z jabłkami* b/c 300 ml</p> | <p>Jarzynowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane puree 180 g (<u>MLE,</u>) Mieso drobiowe mielone w sosie wł 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Marchew gotowana z olejem* 100 g Szynka gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompotowocowy z jabłkami* b/c 300 ml</p> | <p>Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos pietruszkowy (bez mleka)* 80 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Surowka z marchwi z olejem b/c 100 g Kompotowocowy z jabłkami* b/c 300 ml</p> | <p>Jarzynowa z ziemniakami (bez glutenu, mleka)* 400 ml (<u>SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Pulpet drobiowy (bez glutenu) 100 g (<u>JAJ,</u>) Sos pietruszkowy (bez glutenu, mleka)* 80 ml Fasolka szparagowa z wody* 100 g Fasolka z marchwi z olejem b/c 100 g Kompotowocowy z jabłkami* b/c 300 ml</p> |
| | | PD | | <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Szynka Opca Grzegorza wędzona 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>)</p> | | | | | |
| | Kolacja | <p>Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Szynkowa Extra- wędzonka wędzona,wędzona,z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ,</u>) Salatka z pomidorów i koperku 150 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)</p> | <p>Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wędzona,wędzona,z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ,</u>) Salatka z pomidorów i koperku 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)</p> | <p>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 wędzona,wędzona,z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ,</u>) Salatka z pomidorów i koperku 150 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)</p> | <p>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 wędzona,wędzona,z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ,</u>) Salatka z pomidorów i koperku 150 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml</p> | <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Schab gotowany (bez soli) 50 g Salatka z pomidorów i koperku 150 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)</p> | <p>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>) Kalaftor gotowany* 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)</p> | <p>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>) Salatka z pomidorów i koperku 150 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml</p> | <p>Chleb bezglutenowy 110 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Filet z kurczaka gotowany 50 g Salatka z pomidorów i koperku 150 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)</p> |
| | | PN | <p>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 wędzony wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR,</u>) Rzodkiew biała 50 g</p> | | <p>Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt</p> | | <p>Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt</p> | | <p>Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt</p> |
| | <p>Wartość energetyczna: 2254.80 kcal; Białko ogółem: 103.89 g; Tłuszcz: 76.84 g; Kw. tł. nasy.: 21.16 g; Węglowodany ogółem: 303.52 g; W tym cukry: 51.54 g; Błonnik pok.: 44.35 g; Sol: 11.43 g;</p> | <p>Wartość energetyczna: 1751.08 kcal; Białko ogółem: 82.43 g; Tłuszcz: 69.03 g; Kw. tł. nasy.: 27.57 g; Węglowodany ogółem: 214.27 g; W tym cukry: 40.57 g; Błonnik pok.: 29.27 g; Sol: 10.51 g;</p> | <p>Wartość energetyczna: 2675.32 kcal; Białko ogółem: 119.21 g; Tłuszcz: 87.04 g; Kw. tł. nasy.: 37.10 g; Węglowodany ogółem: 367.16 g; W tym cukry: 71.23 g; Błonnik pok.: 28.06 g; Sol: 13.44 g;</p> | <p>Wartość energetyczna: 2186.09 kcal; Białko ogółem: 60.60 g; Tłuszcz: 50.41 g; Kw. tł. nasy.: 19.41 g; Węglowodany ogółem: 373.69 g; W tym cukry: 81.30 g; Błonnik pok.: 21.70 g; Sol: 8.37 g;</p> | <p>Wartość energetyczna: 2332.79 kcal; Białko ogółem: 105.71 g; Tłuszcz: 74.83 g; Kw. tł. nasy.: 31.69 g; Węglowodany ogółem: 321.45 g; W tym cukry: 81.30 g; Błonnik pok.: 24.68 g; Sol: 5.38 g;</p> | <p>Wartość energetyczna: 2229.03 kcal; Białko ogółem: 104.35 g; Tłuszcz: 69.45 g; Kw. tł. nasy.: 28.07 g; Węglowodany ogółem: 308.07 g; W tym cukry: 67.11 g; Błonnik pok.: 23.38 g; Sol: 10.08 g;</p> | <p>Wartość energetyczna: 1923.06 kcal; Białko ogółem: 77.93 g; Tłuszcz: 59.64 g; Kw. tł. nasy.: 13.74 g; Węglowodany ogółem: 283.17 g; W tym cukry: 42.83 g; Błonnik pok.: 25.21 g; Sol: 9.45 g;</p> | <p>Wartość energetyczna: 2130.98 kcal; Białko ogółem: 87.46 g; Tłuszcz: 77.22 g; Kw. tł. nasy.: 28.06 g; Węglowodany ogółem: 279.02 g; W tym cukry: 59.06 g; Błonnik pok.: 26.57 g; Sol: 5.38 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 |
|-----------|--|--|---|--|--|---|--|---|
| Śniadanie | Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł. 15 g Twarożek z koperkiem 100 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g Salata lodowa 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 z koperkiem 100 g (<u>MLE.</u>) Salata lodowa 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Zacierka 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>) Twarożek z koperkiem 100 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 150 g Salata lodowa 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g | Ziemiacczana *(bez mleka) 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</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>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 40 g Jabłko 150 g Salata lodowa 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>) Jabłko pieczone 150 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.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 100 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 150 g Salata lodowa 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g | Ziemiacczana *(bez mleka) 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem 100 g (<u>MLE.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł. 15 g Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Jabłko pieczone 150 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>) Twarożek z koperkiem 100 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 150 g Salata lodowa 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>) Kurczak z Bobrownik produkt blokowy drobiowy grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 30 g | | | | | |
| Obiad | Ogórkowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryz na sypko (brązowy) 180 g Bitka z szynki wieprzowej duszona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z kapusty białej z olejem b/c 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Brokułowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryz na sypko 180 g Bitka z szynki wieprzowej duszona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z kapusty białej z olejem b/c 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Brokułowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryz na sypko 180 g Bitka z szynki wieprzowej duszona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Brokułowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kopytka ziemniaczane 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Brokułowa z ziemniakami (bez soli)* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryz na sypko (bez soli) 180 g Bitka z szynki wieprzowej duszona (bez soli) 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos własny (bez soli) 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Buraczki gotowane (bez soli) 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem (bez soli)* 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Brokułowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane puree 180 g (<u>MLE.</u>) Mieso wieprzowe mielone w sosie wł 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Buraczki gotowane 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Brokułowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryz na sypko 180 g Bitka z szynki wieprzowej duszona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Brokułowa z ziemniakami (bez glutenu, mleka)* 400 ml (<u>SEL.</u>) Ryz na sypko 180 g Bitka z szynki wieprzowej duszona (bez glutenu) 100 g Sos własny (bez glutenu) 80 ml Buraczki gotowane 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml |
| | PD | | Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, 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 Galaretk drobiowa z udźcem z kurczaka* 100 g (<u>SEL.</u>) Surówka z rzodkwi i czarnuszki 100 g Roszponka 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>) Galaretk drobiowa z udźcem z kurczaka* 100 g (<u>SEL.</u>) Surówka z rzodkwi i czarnuszki 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>) Galaretk 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>) Schab Benedyktynski wieprzowy, parzony z dodaną wodą 40 g (<u>SOJ.</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 wędliny wieprzowej 50 g (<u>SOJ.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Salata lodowa 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>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł. 15 g Galaretk drobiowa z udźcem z kurczaka* 100 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>) Galaretk drobiowa z udźcem z kurczaka* 100 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>) | | | | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł. 5 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Salata zielona 10 g | Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) |
| | Wartość energetyczna: 2208.59 kcal; Białko ogółem: 99.94 g; Tłuszcz: 81.20 g; Kw. tł. nasy.: 19.33 g; Węglowodany ogółem: 265.28 g; W tym cukry: 51.45 g; Błonnik pok.: 41.40 g; Sól: 6.00 g; | Wartość energetyczna: 1873.18 kcal; Białko ogółem: 85.77 g; Tłuszcz: 73.77 g; Kw. tł. nasy.: 25.27 g; Węglowodany ogółem: 233.59 g; W tym cukry: 37.45 g; Błonnik pok.: 34.24 g; Sól: 4.61 g; | Wartość energetyczna: 2627.00 kcal; Białko ogółem: 117.15 g; Tłuszcz: 78.39 g; Kw. tł. nasy.: 31.46 g; Węglowodany ogółem: 361.94 g; W tym cukry: 77.10 g; Błonnik pok.: 25.76 g; Sól: 7.24 g; | Wartość energetyczna: 2165.43 kcal; Białko ogółem: 62.83 g; Tłuszcz: 54.86 g; Kw. tł. nasy.: 22.56 g; Węglowodany ogółem: 363.32 g; W tym cukry: 51.30 g; Błonnik pok.: 23.68 g; Sól: 6.61 g; | Wartość energetyczna: 2346.05 kcal; Białko ogółem: 112.08 g; Tłuszcz: 69.27 g; Kw. tł. nasy.: 27.55 g; Węglowodany ogółem: 328.98 g; W tym cukry: 67.10 g; Błonnik pok.: 23.25 g; Sól: 4.15 g; | Wartość energetyczna: 2270.62 kcal; Białko ogółem: 101.82 g; Tłuszcz: 75.49 g; Kw. tł. nasy.: 28.38 g; Węglowodany ogółem: 308.23 g; W tym cukry: 68.43 g; Błonnik pok.: 23.52 g; Sól: 6.15 g; | Wartość energetyczna: 2245.28 kcal; Białko ogółem: 93.58 g; Tłuszcz: 62.65 g; Kw. tł. nasy.: 14.48 g; Węglowodany ogółem: 340.75 g; W tym cukry: 52.40 g; Błonnik pok.: 28.63 g; Sól: 8.35 g; | Wartość energetyczna: 2216.72 kcal; Białko ogółem: 86.88 g; Tłuszcz: 77.40 g; Kw. tł. nasy.: 27.24 g; Węglowodany ogółem: 289.33 g; W tym cukry: 65.66 g; Błonnik pok.: 26.95 g; Sól: 3.05 g; |

| | W-wa- GRO 7 O kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych | W-wa- GRO 8 Ubogoenergetyczna | W-wa- GRO 9 Bogatobiałkowa | W-wa- GRO 10 Niskobiałkowa | W-wa- GRO Ubogosodowa | W-wa- GRO Rozdrobniona/ Mielona | W-wa- GRO ML Bezmleczna | W-wa- GRO GL Bezglutenowa |
|-----------|---|--|---|---|--|--|---|---|
| Śniadanie | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g (SOJ.) Pasta z tofu i buraka 100 g (SOJ.) Pomidor 100 g Salata zielona 10 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.) Pasta z tofu i buraka 100 g (SOJ.) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) 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 i buraka 100 g (SOJ.) 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.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z tofu i buraka 40 g (SOJ.) Pomidor 100 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 60 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z tofu i buraka 40 g (SOJ.) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z tofu i buraka 40 g (SOJ.) 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 60 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z tofu i buraka 100 g (SOJ.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g (SOJ.) 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.) Pasta z tofu i buraka 100 g (SOJ.) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g |
| | II ŚN | | Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twarożek 50 g (MLE.) | | | | | |
| Obiad | Dyniowa z ziemniakami*(t) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ.) Klopsik drobiowy z udźca 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 100 g (SEL.) Szczynek gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Dyniowa z ziemniakami*(t) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 100 g (SEL.) Szczynek gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Dyniowa z ziemniakami*(t) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Sos jogurtowy z twarogiem z/c 100 g (MLE.) Mus z jabłek (t) b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Dyniowa z ziemniakami (bez mleka)*(t) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Sos jogurtowy z twarogiem z/c 50 g (MLE.) Mus z jabłek (t) b/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Dyniowa z ziemniakami (bez soli)*(t) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron (bez soli) 200 g (GLU PSZ.) Sos jogurtowy z twarogiem z/c 100 g (MLE.) Mus z jabłek (t) b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Dyniowa z ziemniakami*(t) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane puree 180 g (MLE.) Mięso drobiowe mielone w sosie wł 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Szos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Szczynek gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Dyniowa z ziemniakami (bez mleka)*(t) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Klopsik drobiowy z udźca 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Szos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Szczynek gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Dyniowa z ziemniakami (bez mleka, bez glutenu)*(t) 400 ml (SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Klopsik drobiowy z udźca (bez glutenu) 100 g (JAJ.) Szos jarzynowy* (bez glutenu) 80 ml (SEL.) Szczynek gotowany z olejem (bez glutenu)* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml |
| | PD | | Koktajl truskawkowy* 200 ml (MLE.) | | | | | |
| Kolacja | Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g (SOJ.) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (RYB, SEL.) Ogórek kiszony 100 g Salata lodowa 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml | Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (RYB, SEL.) Ogórek kiszony 100 g Salata lodowa 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.) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (RYB, SEL.) Pomidor 100 g Salata lodowa 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml | Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 50 g (RYB, SEL.) Pomidor 100 g Salata lodowa 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.) Filet z kurczaka gotowany (bez soli) 50 g Pomidor 100 g Salata lodowa 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml | Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z wędliny drobiowej 50 g Brokół gotowany* 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g (SOJ.) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (RYB, SEL.) Pomidor 100 g Salata lodowa 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml | Chleb bezglutenowy 110 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (RYB, SEL.) Pomidor 100 g Salata lodowa 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml |
| | PN | Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Masło extra 82% 5 g (MLE.) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 30 g (, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Rzodkiew biała 50 g | | Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt | | | 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.) Cukinia pieczona z olejem * 50 g | Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt |
| | Wartość energetyczna: 2208.16 kcal; Białko ogółem: 87.01 g; Tłuszcz: 72.00 g; Kw. tł. nasy.: 15.51 g; Węglowodany ogółem: 316.23 g; W tym cukry: 50.50 g; Błonnik pok.: 42.58 g; Sól: 6.96 g; | Wartość energetyczna: 1763.72 kcal; Białko ogółem: 86.45 g; Tłuszcz: 56.06 g; Kw. tł. nasy.: 22.48 g; Węglowodany ogółem: 248.01 g; W tym cukry: 25.09 g; Błonnik pok.: 41.57 g; Sól: 7.28 g; | Wartość energetyczna: 2688.28 kcal; Białko ogółem: 98.52 g; Tłuszcz: 68.85 g; Kw. tł. nasy.: 31.76 g; Węglowodany ogółem: 429.68 g; W tym cukry: 92.67 g; Błonnik pok.: 28.23 g; Sól: 5.33 g; | Wartość energetyczna: 1919.02 kcal; Białko ogółem: 56.63 g; Tłuszcz: 41.94 g; Kw. tł. nasy.: 20.23 g; Węglowodany ogółem: 338.43 g; W tym cukry: 51.99 g; Błonnik pok.: 21.93 g; Sól: 3.65 g; | Wartość energetyczna: 2178.54 kcal; Białko ogółem: 93.56 g; Tłuszcz: 48.95 g; Kw. tł. nasy.: 26.17 g; Węglowodany ogółem: 349.97 g; W tym cukry: 63.90 g; Błonnik pok.: 22.69 g; Sól: 3.65 g; | Wartość energetyczna: 2323.71 kcal; Białko ogółem: 103.34 g; Tłuszcz: 74.22 g; Kw. tł. nasy.: 27.58 g; Węglowodany ogółem: 323.40 g; W tym cukry: 48.01 g; Błonnik pok.: 26.40 g; Sól: 8.61 g; | Wartość energetyczna: 2303.09 kcal; Białko ogółem: 83.66 g; Tłuszcz: 65.35 g; Kw. tł. nasy.: 12.33 g; Węglowodany ogółem: 357.42 g; W tym cukry: 52.22 g; Błonnik pok.: 28.33 g; Sól: 5.66 g; | Wartość energetyczna: 2238.44 kcal; Białko ogółem: 74.00 g; Tłuszcz: 82.30 g; Kw. tł. nasy.: 24.63 g; Węglowodany ogółem: 306.08 g; W tym cukry: 62.21 g; Błonnik pok.: 29.42 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 | |
|---------------------|--|--|---|--|--|---|---|--|---|
| 2026-02-19 czwartek | Śniadanie | Płatki owsiane na mleku 300ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Banan 150 g Salata zielona 10 g Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Banan 150 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z młkiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</u>) | Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Banan 150 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z młkiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</u>) | Płatki owsiane na mleku 300ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ.</u>) Banan 150 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z młkiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</u>) Cukier 15 g | Ziemniaczana *(bez mleka) 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</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>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ.</u>) Banan 150 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g | Płatki owsiane na mleku 300ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Banan 150 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z młkiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</u>) Cukier 15 g | Kasza manna na mleku 300ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 110 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Dymia z wody 100 g Kawa zbożowa z młkiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</u>) Cukier 15 g | Ziemniaczana *(bez mleka) 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Banan 150 g Salata zielona 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>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Banan 150 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g |
| | II SN | | | Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) | | | | | |
| | Obiad | Ziemniaczana * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza gryczana 180 g Schab gotowany 100 g Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Salatka szwedzka z olejem b/c 100 g (<u>GOR.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Ziemniaczana * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z koperkiem gotowane 180 g Schab gotowany 100 g Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Salatka szwedzka z olejem b/c 100 g (<u>GOR.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Ziemniaczana * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowymi warzywami* 300 g (<u>SEL, GLU JEJCZ.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pyzy ziemniaczane* 300 g Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Ziemniaczana *(bez soli) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wp i warzywami (bez soli)* 300 g (<u>SEL, GLU JEJCZ.</u>) Sos pomidorowy (bez soli) 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Brokuł gotowany (bez soli)* 100 g Cukinia pieczona 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 wł 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki gotowane puree 180 g (<u>MLE.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Ziemniaczana *(bez glutenu, mleka) 400 ml (<u>SEZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Schab gotowany 100 g Sos pomidorowy (bez glutenu) 80 ml Brokuł gotowany* 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | |
| | PD | | Biszkopty 30 g (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE, GLU JEJCZ.</u>) | | | | | | |
| | Kolacja | Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salatka jarzynowa* dieta 150 g (<u>MLE, SEL.</u>) Salatka jarzynowa* dieta 150 g (<u>MLE, SEL.</u>) Salata zielona 10 g Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300ml | Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salatka jarzynowa* dieta 150 g (<u>MLE, SEL.</u>) Salatka jarzynowa* dieta 150 g (<u>MLE, SEL.</u>) Salata zielona 10 g Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salatka jarzynowa* dieta 150 g (<u>MLE, SEL.</u>) Salata zielona 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Filet z kurczaka gotowany (bez soli) 50 g Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) | Bułka pszenna długa krojona 110 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) pasta z wędliny drobiowej 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>) Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Filet z kurczaka gotowany 50 g Salatka jarzynowa z olejem* 150 g (<u>SEL.</u>) Salata zielona 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300ml | Chleb bezglutenowy 110 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Filet z kurczaka gotowany 50 g Salatka jarzynowa* dieta 150 g (<u>MLE, SEL.</u>) Salata zielona 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300ml | |
| | PN | Mini serniczki z musem malinowym b/c+ 150 g (<u>JAJ, MLE.</u>) | | 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 wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</u>) | Mini serniczki z musem malinowym b/c+ 150 g (<u>JAJ, MLE.</u>) | Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z wędliny wieprzowej 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</u>) Marchew gotowana z olejem* 50 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 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 osłonce niejadalnej 30 g | Mini serniczki z musem malinowym b/c+ 150 g (<u>JAJ, MLE.</u>) | |
| | | Wartość energetyczna: 2439.71 kcal; Białko ogółem: 132.47 g; Tłuszcz: 76.07 g; Kw. tł. nasy.: 20.48 g; Węglowodany ogółem: 319.87 g; W tym cukry: 73.84 g; Błonnik pok.: 39.07 g; Sól: 7.55 g; | Wartość energetyczna: 2044.18 kcal; Białko ogółem: 113.12 g; Tłuszcz: 64.75 g; Kw. tł. nasy.: 26.02 g; Węglowodany ogółem: 263.08 g; W tym cukry: 61.04 g; Błonnik pok.: 33.14 g; Sól: 6.74 g; | Wartość energetyczna: 2732.97 kcal; Białko ogółem: 125.07 g; Tłuszcz: 80.86 g; Kw. tł. nasy.: 31.83 g; Węglowodany ogółem: 393.01 g; W tym cukry: 105.77 g; Błonnik pok.: 31.83 g; Sól: 7.07 g; | Wartość energetyczna: 2249.89 kcal; Białko ogółem: 64.72 g; Tłuszcz: 49.01 g; Kw. tł. nasy.: 21.11 g; Węglowodany ogółem: 396.34 g; W tym cukry: 61.70 g; Błonnik pok.: 25.64 g; Sól: 10.84 g; | Wartość energetyczna: 2676.22 kcal; Białko ogółem: 123.62 g; Tłuszcz: 76.42 g; Kw. tł. nasy.: 29.66 g; Węglowodany ogółem: 382.23 g; W tym cukry: 88.61 g; Błonnik pok.: 31.13 g; Sól: 5.10 g; | Wartość energetyczna: 2623.00 kcal; Białko ogółem: 117.02 g; Tłuszcz: 92.96 g; Kw. tł. nasy.: 37.54 g; Węglowodany ogółem: 339.85 g; W tym cukry: 60.93 g; Błonnik pok.: 25.06 g; Sól: 7.53 g; | Wartość energetyczna: 2384.03 kcal; Białko ogółem: 89.64 g; Tłuszcz: 72.75 g; Kw. tł. nasy.: 14.55 g; Węglowodany ogółem: 359.06 g; W tym cukry: 63.13 g; Błonnik pok.: 32.73 g; Sól: 8.26 g; | Wartość energetyczna: 2347.05 kcal; Białko ogółem: 115.80 g; Tłuszcz: 68.80 g; Kw. tł. nasy.: 26.09 g; Węglowodany ogółem: 318.22 g; W tym cukry: 76.80 g; Błonnik pok.: 29.59 g; Sól: 3.19 g; |

| | W-wa- GRO 7 O kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych | W-wa- GRO 8 Ubogoenergetyczna | W-wa- GRO 9 Bogatobiałkowa | W-wa- GRO 10 Niskobiałkowa | W-wa- GRO Ubogosodowa | W-wa- GRO Rozdrobniona/ Mielona | W-wa- GRO ML Bezmleczna | W-wa- GRO GL Bezglutenowa | |
|-------------------|---|---|--|---|--|--|--|---|---|
| 2026-02-20 piątek | II ŚNIADANIE | Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</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 Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml | Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Kasza manna 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 ZYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</u>) 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 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Salata zielona 10 g 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 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g | Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 110 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z wędliny drobiowej 50 g Pasta z brokuła * 100 g Kawa zbożowa z mlekiem 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>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g | Ryż 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 Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g |
| | II ŚNIADANIE | | | Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Schab Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 30 g (<u>SOJ,</u>) | | | | | |
| OBIAD | Szpinakowa z zacierką * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Ryba pieczona (Miruna) 100 g (<u>RYB,</u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Szpinakowa z zacierką *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (<u>RYB,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Szpinakowa z zacierką * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Ryba pieczona (Miruna) 100 g (<u>RYB,</u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL,</u>) Kalańfort gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Szpinakowa z zacierką *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Pierogi z truskawkami * 300 g (<u>GLU PSZ,</u>) Mus z jabłek prażonych 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Szpinakowa z zacierką *(bez soli) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane (bez soli) 180 g Ryba pieczona (Morszczuk) (bez soli) 100 g (<u>RYB,</u>) Sos cytrynowy (bez soli) 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem (bez soli)* 100 g (<u>SEL,</u>) Kalańfort gotowany (bez soli)* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Krem z zielonych warzyw 400 ml (<u>SEL,</u>) Ziemniaki gotowane puree 180 g (<u>MLE,</u>) mielona Ryba pieczona (Miruna) 100 g (<u>RYB,</u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem** 100 g (<u>SEL,</u>) Kalańfort gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Szpinakowa z zacierką *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Ryba pieczona (Miruna) 100 g (<u>RYB,</u>) Sos cytrynowy (bez mleka) 80 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL,</u>) Kalańfort gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Szpinakowa z ziemniakami *(bez glutenu, mleka) 400 ml (<u>SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Ryba pieczona (Miruna) 100 g (<u>RYB,</u>) Sos cytrynowy (bez glutenu) 80 ml (<u>MLE,</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL,</u>) Kalańfort gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | |
| PD | | | Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) | | | | | | |
| KOLACJA | Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Twarożek 100 g (<u>MLE,</u>) Mix sałat 10 g Ogórek kiszony 100 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>) Twarożek 100 g (<u>MLE,</u>) Mix sałat 10 g Ogórek kiszony 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>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Twarożek 100 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 100 g Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Twarożek 50 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 ZYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Twarożek 100 g (<u>MLE,</u>) Mix sałat 10 g Pomidor 100 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>) Jabłko pieczone 150 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>) 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 Mix sałat 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>) Twarożek 100 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 100 g Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml | |
| PN | Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt | | | Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ,</u>) | | Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt | | Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt | |
| | Wartość energetyczna: 1986.21 kcal; Białko ogółem: 89.99 g; Tłuszcz: 68.81 g; Kw. tł. nasy: 17.14 g; Węglowodany ogółem: 263.94 g; W tym cukry: 53.56 g; Błonnik pok.: 35.72 g; Sól: 7.37 g; | Wartość energetyczna: 1599.96 kcal; Białko ogółem: 78.24 g; Tłuszcz: 61.19 g; Kw. tł. nasy: 24.22 g; Węglowodany ogółem: 197.38 g; W tym cukry: 39.86 g; Błonnik pok.: 28.55 g; Sól: 6.18 g; | Wartość energetyczna: 2450.91 kcal; Białko ogółem: 111.82 g; Tłuszcz: 82.70 g; Kw. tł. nasy: 36.39 g; Węglowodany ogółem: 325.16 g; W tym cukry: 68.01 g; Błonnik pok.: 22.43 g; Sól: 7.37 g; | Wartość energetyczna: 2338.22 kcal; Białko ogółem: 67.26 g; Tłuszcz: 54.00 g; Kw. tł. nasy: 19.48 g; Węglowodany ogółem: 396.46 g; W tym cukry: 72.43 g; Błonnik pok.: 21.39 g; Sól: 5.52 g; | Wartość energetyczna: 2146.81 kcal; Białko ogółem: 105.55 g; Tłuszcz: 67.73 g; Kw. tł. nasy: 28.20 g; Węglowodany ogółem: 288.81 g; W tym cukry: 67.15 g; Błonnik pok.: 21.50 g; Sól: 4.50 g; | Wartość energetyczna: 2445.57 kcal; Białko ogółem: 113.59 g; Tłuszcz: 85.75 g; Kw. tł. nasy: 35.54 g; Węglowodany ogółem: 317.57 g; W tym cukry: 76.31 g; Błonnik pok.: 26.74 g; Sól: 8.11 g; | Wartość energetyczna: 1909.23 kcal; Białko ogółem: 82.85 g; Tłuszcz: 55.46 g; Kw. tł. nasy: 12.71 g; Węglowodany ogółem: 280.80 g; W tym cukry: 51.87 g; Błonnik pok.: 23.72 g; Sól: 6.75 g; | Wartość energetyczna: 2045.83 kcal; Białko ogółem: 79.71 g; Tłuszcz: 70.34 g; Kw. tł. nasy: 26.33 g; Węglowodany ogółem: 279.28 g; W tym cukry: 64.83 g; Błonnik pok.: 25.86 g; Sól: 3.02 g; | |

| | W-wa- GRO 7 O kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych | W-wa- GRO 8 Ubogoenergetyczna | W-wa- GRO 9 Bogatobiałkowa | W-wa- GRO 10 Niskobiałkowa | W-wa- GRO Ubogosodowa | W-wa- GRO Rozdrobniona/ Mielona | W-wa- GRO ML Bezmleczna | W-wa- GRO GL Bezglutenowa | |
|-------------------|--|---|--|--|---|--|--|--|--|
| 2026-02-21 sobota | Śniadanie | Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU, JECZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ZYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonie niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Mandarynki 150 g Sałata lodowa 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>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonie niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Mandarynki 150 g Sałata lodowa 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU, JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ZYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonie niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Jabłko pieczone 150 g Sałata lodowa 10 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE.</u>) Cukier 15 g | Ziemiaczana *(bez mleka) 300 ml (<u>GLU, PSZ, SEL.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ZYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonie niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Jabłko pieczone 150 g Sałata lodowa 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g | Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU, JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ZYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Schnab gotowany (bez soli) 50 g Jabłko pieczone 150 g Sałata 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.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z wędliny drobiowej 50 g (<u>może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</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, ZYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Schnab gotowany 50 g Jabłko pieczone 150 g Sałata lodowa 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>) Schnab gotowany 50 g Jabłko pieczone 150 g Sałata lodowa 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>) Twarożek z ziołami 50 g (<u>MLE.</u>) | | | | | |
| 2026-02-21 sobota | Obiad | Koperkowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza bulgur 180 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU, PSZ, MLE.</u>) Surowka z marchwi i jabłka z olejem b/c 100 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU, PSZ, MLE.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Surowka z marchwi i jabłka z olejem b/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Koperkowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU, PSZ, MLE.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Surowka z marchwi i jabłka z olejem b/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL.</u>) Knedle z truskawkami* 300 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Mus z jabłek prażonych 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Koperkowa z ryżem (bez soli)* 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane (bez soli) 180 g Filet z kurczaka gotowany (bez soli) 100 g Sos pietruszkowy (bez soli)* 80 ml (<u>GLU, PSZ, MLE.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem (bez soli) 100 g Brokol gotowany (bez soli)* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Koperkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU, PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane puree 180 g (<u>MLE.</u>) Mieso wieprzowe mielone w sosie wł 100 g Brokol gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy (bez mleka)* 80 ml (<u>GLU, PSZ.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Surowka z marchwi i jabłka z olejem b/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy (bez glutenu)* 80 ml (<u>MLE.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Surowka z marchwi i jabłka z olejem b/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml |
| | | PD | | Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) | | | | | |
| 2026-02-21 sobota | Kolacja | Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ZYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Pasztet z soczewicy* 100 g (<u>JAJ.</u>) Rzodkiew biała 100 g 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>) Pasztet z soczewicy* 100 g (<u>JAJ.</u>) Rzodkiew biała 100 g 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>) Schnab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 50 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, ZYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Schnab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 40 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, 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 Sałata zielona 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml | 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 wieprzowej 50 g (<u>SOJ.</u>) Buraczki gotowane 100 g | 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 Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml | Chleb bezglutenowy 110 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Filet z kurczaka 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 (<u>GLU, PSZ, GLU, ZYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonie niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 5 g | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ZYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonie niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 5 g | Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) | Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt | Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) | Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Pasta z wędliny drobiowej 30 g (<u>może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Kalafior gotowany* 50 g | 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 Sałata zielona 5 g |
| | | Wartość energetyczna: 2293.17 kcal; Białko ogółem: 106.00 g; Tłuszcz: 70.48 g; Kw. tł. nasy.: 15.86 g; Węglowodany ogółem: 326.93 g; W tym cukry: 49.20 g; Błonnik pok.: 44.79 g; Sól: 7.30 g; | Wartość energetyczna: 1837.55 kcal; Białko ogółem: 86.98 g; Tłuszcz: 59.23 g; Kw. tł. nasy.: 23.17 g; Węglowodany ogółem: 260.18 g; W tym cukry: 36.15 g; Błonnik pok.: 42.28 g; Sól: 5.98 g; | Wartość energetyczna: 2468.84 kcal; Białko ogółem: 134.52 g; Tłuszcz: 65.99 g; Kw. tł. nasy.: 32.65 g; Węglowodany ogółem: 345.40 g; W tym cukry: 87.53 g; Błonnik pok.: 25.63 g; Sól: 9.08 g; | Wartość energetyczna: 1941.59 kcal; Białko ogółem: 44.67 g; Tłuszcz: 37.15 g; Kw. tł. nasy.: 18.99 g; Węglowodany ogółem: 370.51 g; W tym cukry: 61.71 g; Błonnik pok.: 15.76 g; Sól: 8.78 g; | Wartość energetyczna: 2049.13 kcal; Białko ogółem: 122.93 g; Tłuszcz: 48.76 g; Kw. tł. nasy.: 23.01 g; Węglowodany ogółem: 291.18 g; W tym cukry: 64.59 g; Błonnik pok.: 23.62 g; Sól: 4.31 g; | Wartość energetyczna: 2275.08 kcal; Białko ogółem: 102.95 g; Tłuszcz: 67.02 g; Kw. tł. nasy.: 29.88 g; Węglowodany ogółem: 327.06 g; W tym cukry: 63.48 g; Błonnik pok.: 24.63 g; Sól: 8.24 g; | Wartość energetyczna: 2014.07 kcal; Białko ogółem: 99.84 g; Tłuszcz: 47.77 g; Kw. tł. nasy.: 11.68 g; Węglowodany ogółem: 310.01 g; W tym cukry: 48.65 g; Błonnik pok.: 26.91 g; Sól: 7.76 g; | Wartość energetyczna: 2132.37 kcal; Białko ogółem: 96.75 g; Tłuszcz: 63.34 g; Kw. tł. nasy.: 25.19 g; Węglowodany ogółem: 298.46 g; W tym cukry: 58.50 g; Błonnik pok.: 27.51 g; Sól: 2.65 g; |

| | W-wa- GRO 7 O kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych | W-wa- GRO 8 Ubogoenergetyczna | W-wa- GRO 9 Bogatobiałkowa | W-wa- GRO 10 Niskobiałkowa | W-wa- GRO Ubogosodowa | W-wa- GRO Rozdrobniona/ Mielona | W-wa- GRO ML Bezmleczna | W-wa- GRO GL Bezglutenowa | |
|-----------------------|---|--|--|--|---|---|---|--|--|
| 2026-02-22, niedziela | Śniadanie | Kasza jaglana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Szynkowa drobowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 100 g Roszponka 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 drobowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Kasza jaglana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynkowa drobowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 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>) 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 drobowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g | Kasza jaglana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Filet z kurczaka gotowany (bez soli) 50 g Pomidor 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g | Kasza jaglana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 110 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Pasta z wędliny drobiowej 50 g Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Pomidor 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>) 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 drobowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g | Kasza jaglana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb 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 Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g |
| | | II ŚN | Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) | | | | | | |
| | Obiad | Jarzynowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Udziec z kurczaka pieczony b/k b/s 100 g Surowka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Sos koperkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) | Rosół z makaronem* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Sos koperkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Brokuł gotowany* 100 g Surowka z kapusty pekińskiej z olejem 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 gotowany b/k b/s 100 g Sos koperkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Brokuł gotowany* 100 g Surowka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Kompot owocowy 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>) Sos koperkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Brokuł gotowany* 100 g Surowka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Jarzynowa z ziemniakami (bez soli)* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane (bez soli) 180 g Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s (bez soli) 100 g Sos koperkowy *(bez soli) 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Brokuł gotowany* 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem (bez soli)* 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Jarzynowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane puree 180 g (<u>MLE</u>) Mięso drobiowe mielone w sosie wł 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Brokuł gotowany* 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>) 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 gotowany b/k b/s 100 g Sos koperkowy*(bez mleka) 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) 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 (bez glutenu, mleka)* 400 ml (<u>SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Sos koperkowy *(bez glutenu, mleka) 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Brokuł gotowany* 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy 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>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ.</u>) | | | | | | |
| | Kolacja | Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Pasta z twarogu waniliowa 100 g (<u>MLE</u>) Papryka świeża 100 g Mix sałat 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 waniliowa 100 g (<u>MLE</u>) Papryka świeża 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 ZYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu waniliowa 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 ZYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Płat szynkowy - produkt wleprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</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 ZYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu waniliowa 100 g (<u>MLE</u>) Pomidor 100 g Mix sałat 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 | 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 białkowy drobiowy średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Pomidor 100 g Mix sałat 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 waniliowa 100 g (<u>MLE</u>) Pomidor 100 g Mix sałat 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 wieprzowej 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</u>) Buraczki gotowane 50 g | Wafle ryżowe 30 g |
| | Wartość energetyczna: 1912.91 kcal; Białko ogółem: 95.63 g; Tłuszcz: 56.71 g; Kw. tł. nasy.: 18.40 g; Węglowodany ogółem: 272.08 g; W tym cukry: 45.25 g; Błonnik pok.: 35.09 g; Sól: 6.44 g; | Wartość energetyczna: 1620.69 kcal; Białko ogółem: 82.37 g; Tłuszcz: 51.03 g; Kw. tł. nasy.: 24.61 g; Węglowodany ogółem: 223.21 g; W tym cukry: 32.28 g; Błonnik pok.: 31.01 g; Sól: 5.59 g; | Wartość energetyczna: 2413.82 kcal; Białko ogółem: 120.09 g; Tłuszcz: 69.18 g; Kw. tł. nasy.: 33.71 g; Węglowodany ogółem: 338.53 g; W tym cukry: 61.44 g; Błonnik pok.: 22.45 g; Sól: 8.76 g; | Wartość energetyczna: 2114.77 kcal; Białko ogółem: 58.44 g; Tłuszcz: 57.64 g; Kw. tł. nasy.: 29.18 g; Węglowodany ogółem: 353.03 g; W tym cukry: 40.87 g; Błonnik pok.: 25.91 g; Sól: 6.70 g; | Wartość energetyczna: 2151.75 kcal; Białko ogółem: 105.75 g; Tłuszcz: 59.64 g; Kw. tł. nasy.: 27.91 g; Węglowodany ogółem: 309.36 g; W tym cukry: 58.02 g; Błonnik pok.: 23.79 g; Sól: 4.36 g; | Wartość energetyczna: 2387.67 kcal; Białko ogółem: 106.06 g; Tłuszcz: 81.76 g; Kw. tł. nasy.: 30.76 g; Węglowodany ogółem: 319.93 g; W tym cukry: 57.63 g; Błonnik pok.: 26.27 g; Sól: 7.54 g; | Wartość energetyczna: 1924.00 kcal; Białko ogółem: 90.57 g; Tłuszcz: 49.70 g; Kw. tł. nasy.: 12.40 g; Węglowodany ogółem: 290.42 g; W tym cukry: 34.81 g; Błonnik pok.: 25.02 g; Sól: 7.91 g; | Wartość energetyczna: 2022.61 kcal; Białko ogółem: 87.31 g; Tłuszcz: 62.54 g; Kw. tł. nasy.: 25.29 g; Węglowodany ogółem: 283.24 g; W tym cukry: 50.93 g; Błonnik pok.: 27.18 g; Sól: 2.81 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 (MLE, GLU OW.) Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Szynka z zalewy -wędkonka wieprzowa, parzona, zapiekana 50 g Buraczki z jabłkiem b/c 100 g Buraczki z jabłkiem b/c 100 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z młkiem b/c 300 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.) | Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka z zalewy -wędkonka wieprzowa, parzona, zapiekana 50 g Buraczki z jabłkiem b/c 100 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z młkiem b/c 300 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.) | Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka z zalewy -wędkonka wieprzowa, parzona, zapiekana 50 g Buraczki z jabłkiem b/c 100 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z młkiem b/c 300 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.) Cukier 15 g | Ziemniaczana *(bez mleka) 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka z zalewy -wędkonka wieprzowa, parzona, zapiekana 40 g Buraczki z jabłkiem b/c 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g | Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Filet z kurczaka gotowany (bez soli) 50 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z młkiem b/c 300 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.) 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.) Dymia z wody 100 g Kawa zbożowa z młkiem b/c 300 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.) Cukier 15 g | Ziemniaczana *(bez mleka) 300 ml (GLU PSZ, SEL.) 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 Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Buraczki z jabłkiem b/c 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 Buraczki z jabłkiem b/c 100 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.) | | | | | |
| Obiad | Wielowarzynna z ziemniakami * 400 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Pulpet mięsno-warzynny* (wieprzowy) 100 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Surówka z seleria i marchwi z olejem b/c 100 g (SEL.) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Wielowarzynna z ziemniakami * 400 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Pulpet mięsno-warzynny* (wieprzowy) 100 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Surówka z seleria i marchwi z olejem b/c 100 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Wielowarzynna z ziemniakami * 400 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Kluskki leniwe z serem* 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, ORZ, GOR, SEL.) Salatka owocowa (banan, brzoskwinia, jabłko, pomarańcza) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Sos jogurtowo-porczezkowy* 60 g (MLE.) | Wielowarzynna z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Kluskki leniwe z serem* 200 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, ORZ, GOR, SEL.) Salatka owocowa (banan, brzoskwinia, jabłko, pomarańcza) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Wielowarzynna z ziemniakami *(bez soli) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kluskki leniwe z serem* 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, ORZ, GOR, SEL.) Salatka owocowa (banan, brzoskwinia, jabłko, pomarańcza) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Sos jogurtowo-porczezkowy* 60 g (MLE.) | Wielowarzynna z ziemniakami * 400 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Mięso wieprzowe mielone w sosie w 100 g (GLU PSZ.) Ziemniaki gotowane puree 180 g (MLE.) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Wielowarzynna z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Pulpet mięsno-warzynny* (wieprzowy) 100 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Ryż na sypko 180 g Sos pietruszkowy (bez glutenu, mleka)* 80 ml (GLU PSZ.) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Wielowarzynna z ziemniakami *(bez glutenu, mleka) 400 ml (SEL.) Pulpet mięsno-warzynny* (wieprzowy) b/g 100 g (JAJ, SEL.) Sos pietruszkowy (bez glutenu, mleka)* 80 ml Ryż na sypko 180 g Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml |
| | PD | | Chrupki kukurydziane 20 g | | | | | |
| Kolacja | Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Szynka z pierś kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonie niejadalnej, 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Ogórek kiszony 100 g Rozszonka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml | Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Ogórek kiszony 100 g Rozszonka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml | Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Rozszonka 10 g Pomidor 100 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.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Rozszonka 10 g Pomidor 100 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.) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Rozszonka 10 g Pomidor 100 g | Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml 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.) Buraczki gotowane 100 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 Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Rozszonka 10 g Pomidor 100 g | Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml Chleb bezglutenowy 110 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Rozszonka 10 g Pomidor 100 g |
| | PN | Sok owocowo-warzynny 0,2L kubek 1 szt | | | | | | |
| | Wartość energetyczna: 2173.85 kcal; Białko ogółem: 89.95 g; Tłuszcz: 73.15 g; Kw. tł. nasy.: 20.28 g; Węglowodany ogółem: 305.32 g; W tym cukry: 63.01 g; Błonnik pok.: 44.03 g; Sól: 9.32 g; | Wartość energetyczna: 1899.23 kcal; Białko ogółem: 77.47 g; Tłuszcz: 74.38 g; Kw. tł. nasy.: 29.13 g; Węglowodany ogółem: 243.10 g; W tym cukry: 49.23 g; Błonnik pok.: 37.20 g; Sól: 7.57 g; | Wartość energetyczna: 2756.48 kcal; Białko ogółem: 100.03 g; Tłuszcz: 75.50 g; Kw. tł. nasy.: 36.10 g; Węglowodany ogółem: 429.23 g; W tym cukry: 125.04 g; Błonnik pok.: 23.91 g; Sól: 7.75 g; | Wartość energetyczna: 2036.08 kcal; Białko ogółem: 59.65 g; Tłuszcz: 48.80 g; Kw. tł. nasy.: 25.79 g; Węglowodany ogółem: 349.49 g; W tym cukry: 91.37 g; Błonnik pok.: 21.54 g; Sól: 6.52 g; | Wartość energetyczna: 2599.32 kcal; Białko ogółem: 98.63 g; Tłuszcz: 68.67 g; Kw. tł. nasy.: 34.47 g; Węglowodany ogółem: 406.04 g; W tym cukry: 124.78 g; Błonnik pok.: 22.39 g; Sól: 5.85 g; | Wartość energetyczna: 2237.41 kcal; Białko ogółem: 96.82 g; Tłuszcz: 71.39 g; Kw. tł. nasy.: 28.55 g; Węglowodany ogółem: 309.99 g; W tym cukry: 79.26 g; Błonnik pok.: 19.94 g; Sól: 7.04 g; | Wartość energetyczna: 2125.15 kcal; Białko ogółem: 78.89 g; Tłuszcz: 65.36 g; Kw. tł. nasy.: 15.48 g; Węglowodany ogółem: 316.91 g; W tym cukry: 55.41 g; Błonnik pok.: 23.51 g; Sól: 7.18 g; | Wartość energetyczna: 2158.65 kcal; Białko ogółem: 75.62 g; Tłuszcz: 78.03 g; Kw. tł. nasy.: 27.50 g; Węglowodany ogółem: 292.49 g; W tym cukry: 65.18 g; Błonnik pok.: 22.94 g; Sól: 2.78 g; |

| | W-wa- GRO 7 O kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych | W-wa- GRO 8 Ubogoenergetyczna | W-wa- GRO 9 Bogatobiałkowa | W-wa- GRO 10 Niskobiałkowa | W-wa- GRO Ubogosodowa | W-wa- GRO Rozdrobniona/ Mielona | W-wa- GRO ML Bezmleczna | W-wa- GRO GL Bezglutenowa | |
|-------------------|---|--|---|--|---|---|---|---|--|
| 2026-02-24 wtorek | Śniadanie | Makaron 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 Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 50 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 100 g Salata lodowa 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>) Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 50 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 100 g Salata lodowa 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Makaron 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>) Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 50 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 100 g Salata lodowa 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>) Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 40 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 100 g Salata lodowa 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g | Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</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>) 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</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z szynki wieprzowej 50 g (<u>SOJ</u>) Filet z kurczaka gotowany* 100 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>) Pasta z kurczaka gotowany 50 g Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Schab gotowany 50 g 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 ŚN | | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Salata zielona 5 g | | | | | |
| 2026-02-24 wtorek | Obiad | Grochowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Pieczeń rzymska drobiowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ</u>) Surowka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem () 100 g Szpinaż gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Solferino* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Pieczeń rzymska drobiowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ</u>) Surowka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem () 100 g Szpinaż gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Solferino* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Pieczeń rzymska drobiowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ</u>) Marchew gotowana z olejem* 100 g Szpinaż gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Solferino (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kluski śląskie* 300 g (<u>JAJ</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Marchew gotowana z olejem* 100 g Szpinaż gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Ziemniaczana *(bez soli) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Mieso drobiowe mielone w sosie wł 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos ziołowy* (bez soli) 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki gotowane (bez soli) 180 g Marchew gotowana z olejem (bez soli)* 100 g Szpinaż gotowany z olejem (bez soli)* 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Solferino (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Mieso drobiowe mielone w sosie wł 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Ziemniaki gotowane puree 180 g (<u>MLE</u>) Szpinaż gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Marchew gotowana z olejem* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Solferino (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Pieczeń rzymska drobiowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ</u>) Marchew gotowana z olejem* 100 g Szpinaż gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Solferino (bez glutenu, bez mleka)* 400 ml (<u>SEL</u>) Klopsik drobiowy z udźca (bez glutenu) 100 g (<u>JAJ</u>) Sos ziołowy* (bez glutenu) 80 ml (<u>SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Marchew gotowana z olejem* 100 g Szpinaż gotowany z olejem (bez glutenu)* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml |
| | | PD | | Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ</u>) | | | | | |
| 2026-02-24 wtorek | Kolacja | Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Pasztet rybny z warzywami (Dorsz)** 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL</u>) Papryka świeża 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Salata zielona 10 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) | Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasztet rybny z warzywami (Dorsz)** 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL</u>) Papryka świeża 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Salata zielona 10 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) | Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasztet rybny z warzywami (Dorsz)** 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL</u>) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) | Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasztet rybny z warzywami (Dorsz)** 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL</u>) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) | Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Schab gotowany (bez soli) 50 g Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) | 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 ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 100 g (<u>RYB, SEL</u>) Brokuł gotowany* 100 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) | Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Pasztet rybny z warzywami (Dorsz)** 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL</u>) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g | Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Chleb bezglutenowy 110 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 100 g (<u>RYB, SEL</u>) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) |
| | | PN | Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt | | | | | | |
| | Wartość energetyczna: 2419.37 kcal; Białko ogółem: 108.85 g; Tłuszcz: 71.51 g; Kw. tł. nasy.: 18.47 g; Węglowodany ogółem: 355.26 g; W tym cukry: 42.39 g; Błonnik pok.: 49.88 g; Sól: 7.26 g; | Wartość energetyczna: 1933.60 kcal; Białko ogółem: 86.17 g; Tłuszcz: 61.75 g; Kw. tł. nasy.: 24.49 g; Węglowodany ogółem: 273.09 g; W tym cukry: 31.82 g; Błonnik pok.: 38.65 g; Sól: 6.18 g; | Wartość energetyczna: 2669.04 kcal; Białko ogółem: 115.18 g; Tłuszcz: 70.77 g; Kw. tł. nasy.: 31.61 g; Węglowodany ogółem: 411.36 g; W tym cukry: 65.00 g; Błonnik pok.: 32.09 g; Sól: 8.76 g; | Wartość energetyczna: 2162.10 kcal; Białko ogółem: 62.85 g; Tłuszcz: 55.90 g; Kw. tł. nasy.: 27.45 g; Węglowodany ogółem: 363.99 g; W tym cukry: 40.16 g; Błonnik pok.: 31.15 g; Sól: 6.15 g; | Wartość energetyczna: 2167.23 kcal; Białko ogółem: 105.33 g; Tłuszcz: 55.33 g; Kw. tł. nasy.: 26.09 g; Węglowodany ogółem: 322.87 g; W tym cukry: 52.02 g; Błonnik pok.: 26.02 g; Sól: 4.51 g; | Wartość energetyczna: 2237.46 kcal; Białko ogółem: 100.22 g; Tłuszcz: 72.05 g; Kw. tł. nasy.: 26.98 g; Węglowodany ogółem: 308.95 g; W tym cukry: 58.78 g; Błonnik pok.: 27.95 g; Sól: 7.25 g; | Wartość energetyczna: 2149.82 kcal; Białko ogółem: 95.33 g; Tłuszcz: 48.61 g; Kw. tł. nasy.: 12.34 g; Węglowodany ogółem: 344.93 g; W tym cukry: 37.77 g; Błonnik pok.: 32.37 g; Sól: 6.27 g; | Wartość energetyczna: 2120.48 kcal; Białko ogółem: 90.15 g; Tłuszcz: 72.55 g; Kw. tł. nasy.: 25.35 g; Węglowodany ogółem: 262.60 g; W tym cukry: 55.63 g; Błonnik pok.: 29.61 g; Sól: 3.37 g; | |

| | W-wa- GRO 7 O kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych | W-wa- GRO 8 Ubogonegetyczna | W-wa- GRO 9 Bogatobiałkowa | W-wa- GRO 10 Niskobiałkowa | W-wa- GRO Ubogosodowa | W-wa- GRO Rozdrobniona/ Mielona | W-wa- GRO ML Bezmleczna | W-wa- GRO GL Bezglutenowa | |
|------------------|--|---|--|---|--|--|--|--|--|
| 2026-02-25 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 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 | Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Kurczak z Bobrownik produkt blokowy drobiowy grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Ryż na mleku 300 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ, SEL.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ, SEL.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) 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 | Ziemniaczana *(bez mleka) 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ, SEL.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ, SEL.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Kurczak z Bobrownik produkt blokowy drobiowy grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 40 g Pomidor 100 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, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Filet z kurczaka gotowany (bez soli) 50 g Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g | Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ, MLE.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Dymia z wędliny wieprzowej 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.) Buraczki gotowane 100 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, SEL.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Schab gotowany 50 g Pomidor 100 g Salata zielona 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) Schab gotowany 50 g Pomidor 100 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) | | | Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Jabłko pieczone 150 g | | |
| 2026-02-25 środa | Obiad | Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos bazyliowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Kalaflor gotowany* 100 g Kompotowocowy z jabłkami b/c 300 ml | Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Filet z kurczaka gotowany 100 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Kalaflor gotowany* 100 g Kompotowocowy z jabłkami b/c 300 ml | Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos bazyliowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Dymia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ, SEL.) Kalaflor gotowany* 100 g Kompotowocowy z jabłkami b/c 300 ml | Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Kopytka ziemniaczane* 300 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos bazyliowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Dymia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ, SEL.) Kalaflor gotowany* 100 g Kompotowocowy z jabłkami b/c 300 ml | Grysikowa z ziemniakami* (bez soli) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Filet z kurczaka gotowany (bez soli) 100 g Sos bazyliowy (bez soli)* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane (bez soli) 180 g Dymia duszona z olejem* b/soli 200 g (GLU PSZ.) Kompotowocowy z jabłkami b/c 300 ml | Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos bazyliowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane puree 180 g (MLE) Dymia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ, SEL.) Kalaflor gotowany* 100 g Kompotowocowy z jabłkami b/c 300 ml | Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos bazyliowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Dymia z wody 100 g Kalaflor gotowany* 100 g Kompotowocowy z jabłkami b/c 300 ml | Koperkowa z ziemniakami (bez glutenu, bez mleka)* 400 ml (SEL.) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos bazyliowy (bez glutenu)* 80 ml (SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Dymia z wody 100 g Kalaflor gotowany* 100 g Kompotowocowy z jabłkami b/c 300 ml |
| | | PD | | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 30 g | | | | | |
| 2026-02-25 środa | Kolacja | Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (MLE) Jabłko 150 g Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml | Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (MLE) Jabłko 150 g Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ, SEL.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (MLE) Banan 150 g Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ, SEL.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (MLE) Banan 150 g Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ, SEL.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twarożek 100 g (MLE) Banan 150 g Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml | Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ, SEL.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twarożek 100 g (MLE) Banan 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ, SEL.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Schab gotowany 50 g Banan 150 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) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (MLE) Banan 150 g Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml |
| | | PN | | Bułka maślana 50g 1 szt (GLUPSZ, JAJ, MLE.) | | | | 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 bezglutenowy 50 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Ser żółty 30 g (MLE) Pomidor 50 g |
| | | Wartość energetyczna: 1944.72 kcal; Białko ogółem: 101.60 g; Tłuszcz: 49.38 g; Kw. tł. nasy.: 16.67 g; Węglowodany ogółem: 289.05 g; W tym cukry: 44.57 g; Błonnik pok.: 33.09 g; Sól: 6.66 g; | Wartość energetyczna: 1627.85 kcal; Białko ogółem: 88.63 g; Tłuszcz: 44.19 g; Kw. tł. nasy.: 21.22 g; Węglowodany ogółem: 232.36 g; W tym cukry: 31.41 g; Błonnik pok.: 28.70 g; Sól: 5.76 g; | Wartość energetyczna: 2503.16 kcal; Białko ogółem: 122.50 g; Tłuszcz: 56.11 g; Kw. tł. nasy.: 27.53 g; Węglowodany ogółem: 366.47 g; W tym cukry: 75.00 g; Błonnik pok.: 24.90 g; Sól: 7.33 g; | Wartość energetyczna: 2380.82 kcal; Białko ogółem: 65.70 g; Tłuszcz: 54.95 g; Kw. tł. nasy.: 20.60 g; Węglowodany ogółem: 410.73 g; W tym cukry: 61.55 g; Błonnik pok.: 21.98 g; Sól: 4.94 g; | Wartość energetyczna: 2286.56 kcal; Białko ogółem: 110.06 g; Tłuszcz: 49.50 g; Kw. tł. nasy.: 24.24 g; Węglowodany ogółem: 356.97 g; W tym cukry: 77.30 g; Błonnik pok.: 23.37 g; Sól: 3.72 g; | Wartość energetyczna: 2548.99 kcal; Białko ogółem: 106.12 g; Tłuszcz: 69.08 g; Kw. tł. nasy.: 29.11 g; Węglowodany ogółem: 365.12 g; W tym cukry: 101.52 g; Błonnik pok.: 24.69 g; Sól: 5.63 g; | Wartość energetyczna: 2175.55 kcal; Białko ogółem: 110.18 g; Tłuszcz: 45.33 g; Kw. tł. nasy.: 12.80 g; Węglowodany ogółem: 343.82 g; W tym cukry: 62.09 g; Błonnik pok.: 27.53 g; Sól: 7.10 g; | Wartość energetyczna: 2256.20 kcal; Białko ogółem: 99.84 g; Tłuszcz: 66.85 g; Kw. tł. nasy.: 31.37 g; Węglowodany ogółem: 318.14 g; W tym cukry: 75.41 g; Błonnik pok.: 28.24 g; Sól: 3.36 g; |

| | W-wa- GRO 7 O kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych | W-wa- GRO 8 Ubogoenergetyczna | W-wa- GRO 9 Bogatobiałkowa | W-wa- GRO 10 Niskobiałkowa | W-wa- GRO Ubogosodowa | W-wa- GRO Rozdrobniona/ Mielona | W-wa- GRO ML Bezmleczna | W-wa- GRO GL Bezglutenowa | |
|---------------------|--|---|--|--|--|--|--|---|---|
| 2026-02-26-czwartek | Śniadanie | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 10 g Ogórek kiszony 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</u>) | Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 10 g Ogórek kiszony 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</u>) | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</u>) Cukier 15 g | Ziemniaczana *(bez mleka) 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 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>) Filet z kurczaka gotowany (bez soli) 50 g Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</u>) 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>) Pasta z wędliny drobiowej 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pasta warzywna* 100 g (<u>SEL</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</u>) Cukier 15 g | Ziemniaczana *(bez mleka) 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb bezglutenowy 110 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Filet z kurczaka gotowany 50 g Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g |
| | | II ŚN | | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE</u>) | | | | | |
| 2026-02-26-czwartek | Obiad | Barszcz ukraiński z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Łopatką wieprzowa pieczona 100 g Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka wielowarzynna z olejem b/c 100 g (<u>SEL</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami b/c 300 ml | Barszcz ukraiński z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Łopatką wieprzowa pieczona 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami b/c 300 ml | Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy z jabłkami b/c 300 ml | Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Makaron z warzywami * 300 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy z jabłkami b/c 300 ml | Barszcz czerwony z ziemniakami (bez soli) * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Makaron (bez soli) 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) (bez soli) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Brokuł gotowany (bez soli)* 100 g Cukinia pieczona z olejem (bez soli)* 100 g Kompot owocowy z jabłkami b/c 300 ml | Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane puree 180 g (<u>MLE</u>) Mieso wieprzowe mielone w sosie w 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Brokuł gotowany* 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy z jabłkami b/c 300 ml | Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy z jabłkami b/c 300 ml | Barszcz czerwony z ziemniakami (bez glutenu, mleka) * 400 ml (<u>SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) bez glutenu 150 g (<u>SEL</u>) Brokuł gotowany* 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy z jabłkami b/c 300 ml |
| | | PD | | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</u>) | | | | | |
| 2026-02-26-czwartek | 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 tofu i marchewki 100 g (<u>SOJ</u>) Surówka z rzodkwi i czarnuszki 100 g Salata zielona 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) | Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z tofu i marchewki 100 g (<u>SOJ</u>) Surówka z rzodkwi i czarnuszki 100 g Salata zielona 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (<u>MLE</u>) | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z tofu i marchewki 100 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (<u>MLE</u>) | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z tofu i marchewki 50g (<u>SOJ</u>) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Schab gotowany (bez soli) 50 g Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (<u>MLE</u>) | Bułka pszenna długa krojona 110 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) mielony Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 50 g (<u>SOJ</u>) Jabłko pieczone 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (<u>MLE</u>) | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Schab gotowany 50 g Pomidor 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Salata zielona 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml | Chleb bezglutenowy 110 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Schab gotowany 50 g Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) |
| | | PN | | Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u>) | | | | Mus- przecier owocowy jablko 100g (tubka) 1 szt | |
| | | Wartość energetyczna: 2431.37 kcal; Białko ogółem: 115.73 g; Tłuszcz: 80.46 g; Kw. tł. nasy.: 23.26 g; Węglowodany ogółem: 324.21 g; W tym cukry: 55.13 g; Błonnik pok.: 43.46 g; Sól: 9.38 g; | Wartość energetyczna: 1980.42 kcal; Białko ogółem: 92.54 g; Tłuszcz: 73.04 g; Kw. tł. nasy.: 29.75 g; Węglowodany ogółem: 252.66 g; W tym cukry: 55.60 g; Błonnik pok.: 34.15 g; Sól: 8.13 g; | Wartość energetyczna: 3011.14 kcal; Białko ogółem: 117.76 g; Tłuszcz: 95.06 g; Kw. tł. nasy.: 39.02 g; Węglowodany ogółem: 451.72 g; W tym cukry: 88.16 g; Błonnik pok.: 28.83 g; Sól: 9.38 g; | Wartość energetyczna: 1974.73 kcal; Białko ogółem: 59.65 g; Tłuszcz: 48.60 g; Kw. tł. nasy.: 20.06 g; Węglowodany ogółem: 337.23 g; W tym cukry: 42.87 g; Błonnik pok.: 27.76 g; Sól: 6.88 g; | Wartość energetyczna: 2587.85 kcal; Białko ogółem: 112.46 g; Tłuszcz: 79.63 g; Kw. tł. nasy.: 31.67 g; Węglowodany ogółem: 364.48 g; W tym cukry: 82.16 g; Błonnik pok.: 23.84 g; Sól: 4.84 g; | Wartość energetyczna: 2471.68 kcal; Białko ogółem: 101.57 g; Tłuszcz: 79.00 g; Kw. tł. nasy.: 32.17 g; Węglowodany ogółem: 348.70 g; W tym cukry: 108.14 g; Błonnik pok.: 24.46 g; Sól: 7.87 g; | Wartość energetyczna: 2074.35 kcal; Białko ogółem: 82.51 g; Tłuszcz: 58.75 g; Kw. tł. nasy.: 13.41 g; Węglowodany ogółem: 315.64 g; W tym cukry: 52.37 g; Błonnik pok.: 24.37 g; Sól: 6.49 g; | Wartość energetyczna: 2079.89 kcal; Białko ogółem: 81.42 g; Tłuszcz: 70.51 g; Kw. tł. nasy.: 26.45 g; Węglowodany ogółem: 284.72 g; W tym cukry: 68.51 g; Błonnik pok.: 25.85 g; Sól: 2.92 g; |

| | W-wa- GRO 7 O kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych | W-wa- GRO 8 Ubogoenergetyczna | W-wa- GRO 9 Bogatobiałkowa | W-wa- GRO 10 Niskobiałkowa | W-wa- GRO Ubogosodowa | W-wa- GRO Rozdrobniona/ Mielona | W-wa- GRO ML Bezmleczna | W-wa- GRO GL Bezglutenowa | |
|-------------------|--|---|--|---|---|--|--|---|--|
| 2026-02-27 piątek | Śniadanie | Zacierka 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 Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE</u>) Pomarańcza 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>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE</u>) Pomarańcza 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 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>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 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>) 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>) Jabłko pieczone 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>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 150 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>) Serek homo. naturalny 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>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</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>) Jabłko pieczone 150 g Salata zielona 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>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE</u>) 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 (<u>MLE</u>) | | | | | |
| | Obiad | Kalaflorowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ryba pieczona (Miruna) 100g (<u>RYB.</u>) Sos majerankowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza bulgur 180 g (<u>GLU PSZ</u>) Surówka żydowska z olejem b/c () 100 g Warzywa po grecku* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompotowocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Kalaflorowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ryba pieczona (Miruna) 100g (<u>RYB.</u>) Sos majerankowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka żydowska z olejem b/c () 100 g Warzywa po grecku* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompotowocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Ryżowa* 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (<u>RYB.</u>) Sos majerankowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompotowocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Ryżowa (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL.</u>) Pierogi z truskawkami* 300 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE</u>) Kompotowocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Kalaflorowa z ryżem (bez soli)* 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ryba pieczona (Miruna) (bez soli) 100 g (<u>RYB.</u>) Sos majerankowy * (bez soli) 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane (bez soli) 180 g Warzywa po grecku* (bez soli) 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompotowocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Ziemiaczana * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) mielona Ryba pieczona (Miruna) 100 g (<u>RYB.</u>) Sos majerankowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane puree 180 g (<u>MLE, SEL.</u>) Kompotowocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Ryżowa (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL.</u>) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (<u>RYB.</u>) Sos majerankowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Warzywa po grecku* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 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 majerankowy * (bez glutenu) 100 ml (<u>SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Warzywa po grecku* (bez glutenu) 100 g (<u>SEL.</u>) 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 Szynkowa Extra- wędzonka wędzona, wędzona, z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ.</u>) Roszponka 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml | Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 100 g (<u>JAJ, MLE</u>) Roszponka 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Roszponka 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ</u>) Roszponka 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ</u>) Roszponka 10 g Pomidor 100 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 jaj 100 g (<u>JAJ, 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 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>) Roszponka 10 g Pomidor 100 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 natką pietruszki - dieta 100 g (<u>JAJ, MLE</u>) Roszponka 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml |
| PN | | Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>) | | Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt | | Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>) | Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt | Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>) | |
| | Wartość energetyczna: 2086.75 kcal; Białko ogółem: 108.95 g; Tłuszcz: 60.95 g; Kw. tł. nasy.: 16.39 g; Węglowodany ogółem: 261.37 g; W tym cukry: 63.68 g; Błonnik pok.: 30.13 g; Sól: 7.58 g; | Wartość energetyczna: 1719.69 kcal; Białko ogółem: 93.34 g; Tłuszcz: 59.41 g; Kw. tł. nasy.: 25.14 g; Węglowodany ogółem: 213.90 g; W tym cukry: 50.87 g; Błonnik pok.: 29.69 g; Sól: 5.29 g; | Wartość energetyczna: 2419.71 kcal; Białko ogółem: 119.78 g; Tłuszcz: 66.40 g; Kw. tł. nasy.: 28.41 g; Węglowodany ogółem: 349.82 g; W tym cukry: 88.95 g; Błonnik pok.: 22.69 g; Sól: 6.02 g; | Wartość energetyczna: 2058.60 kcal; Białko ogółem: 59.95 g; Tłuszcz: 50.82 g; Kw. tł. nasy.: 21.22 g; Węglowodany ogółem: 344.34 g; W tym cukry: 68.22 g; Błonnik pok.: 22.49 g; Sól: 7.36 g; | Wartość energetyczna: 2260.94 kcal; Białko ogółem: 110.59 g; Tłuszcz: 63.24 g; Kw. tł. nasy.: 28.00 g; Węglowodany ogółem: 319.60 g; W tym cukry: 83.17 g; Błonnik pok.: 23.99 g; Sól: 4.74 g; | Wartość energetyczna: 2391.56 kcal; Białko ogółem: 116.86 g; Tłuszcz: 70.30 g; Kw. tł. nasy.: 28.88 g; Węglowodany ogółem: 330.88 g; W tym cukry: 83.74 g; Błonnik pok.: 23.64 g; Sól: 5.58 g; | Wartość energetyczna: 1885.99 kcal; Białko ogółem: 80.31 g; Tłuszcz: 49.33 g; Kw. tł. nasy.: 11.62 g; Węglowodany ogółem: 293.90 g; W tym cukry: 53.16 g; Błonnik pok.: 25.39 g; Sól: 9.38 g; | Wartość energetyczna: 2174.37 kcal; Białko ogółem: 95.57 g; Tłuszcz: 68.23 g; Kw. tł. nasy.: 27.50 g; Węglowodany ogółem: 236.57 g; W tym cukry: 77.73 g; Błonnik pok.: 25.88 g; Sól: 3.32 g; | |

| | W-wa- GRO 7 O kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych | W-wa- GRO 8 Ubogoenergetyczna | W-wa- GRO 9 Bogatobiałkowa | W-wa- GRO 10 Niskobiałkowa | W-wa- GRO Ubogosodowa | W-wa- GRO Rozdrobniona/ Mielona | W-wa- GRO ML Bezmleczna | W-wa- GRO GL Bezglutenowa | |
|-------------------|--|--|---|---|---|---|---|--|---|
| 2026-02-28 sobota | Śniadanie | Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Rzodkiew biała 100 g Sałata lodowa 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>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Rzodkiew biała 100 g Sałata lodowa 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | 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 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 Kakao z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE.</u>) Cukier 15 g | Ziemiaczana *(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>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Fomidor 100 g Sałata lodowa 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml 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 Pomidor 100 g Sałata 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.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z wędliny drobiowej 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Brokuli gotowany* 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g | Ziemiaczana *(bez mleka) 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Pomidor 100 g Sałata 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>) Pomidor 100 g Sałata lodowa 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g |
| | | II SN | | Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) | | | | | |
| 2026-02-28 sobota | Obiad | Selerowa z ziemniakami * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ.</u>) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Sałatka szwedzka z olejem b/c 100 g (<u>GOR.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ.</u>) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Sałatka szwedzka z olejem b/c 100 g (<u>GOR.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Selerowa z ziemniakami * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ.</u>) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) 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 (<u>SEL.</u>) Pyzy ziemniaczane* 200 g Sos koperkowy *(bez mleka) 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) | Selerowa z ziemniakami (bez soli)* 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko (bez soli) 180 g (<u>GLU JECZ.</u>) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s (bez soli) 100 g Sos koperkowy *(bez soli) 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Buraczki gotowane (bez soli) 100 g Cukinia pieczona z olejem (bez soli)* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Selerowa z ziemniakami * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Mięso drobiowe mielone w sosie w/l 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki gotowane puree 180 g (<u>MLE.</u>) Buraczki gotowane 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) | Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU PSZ.</u>) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Sos koperkowy *(bez mleka) 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Selerowa z ziemniakami * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Sos koperkowy *(bez glutenu) 80 ml (<u>MLE.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml |
| | | PD | | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 30 g (<u>SOJ.</u>) | | | | | |
| 2026-02-28 sobota | Kolacja | Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 100 g Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml | Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</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 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>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</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>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</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>) Schab gotowany (bez soli) 50 g Pomidor 100 g Mix sałat 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, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Dymna z wody 100 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 Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 100 g Mix sałat 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>) Schab gotowany 50 g Pomidor 100 g Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną 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 Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 30 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 5 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 30 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 5 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Schab gotowany (bez soli) 30 g Sałata zielona 5 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Schab gotowany (bez soli) 30 g Sałata zielona 5 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Schab gotowany (bez soli) 30 g Sałata zielona 5 g | Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Pasta z wędliny wieprzowej 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</u>) Marchew gotowana z olejem* 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 Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 30 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 5 g |
| | | Wartość energetyczna: 1769.08 kcal; Białko ogółem: 83.92 g; Tłuszcz: 61.58 g; Kw. tł. nasy.: 14.01 g; Węglowodany ogółem: 239.98 g; W tym cukry: 20.76 g; Błonnik pok.: 40.10 g; Sol: 9.18 g; | Wartość energetyczna: 1645.69 kcal; Białko ogółem: 80.19 g; Tłuszcz: 59.91 g; Kw. tł. nasy.: 23.21 g; Węglowodany ogółem: 214.89 g; W tym cukry: 19.58 g; Błonnik pok.: 36.52 g; Sol: 8.50 g; | Wartość energetyczna: 2640.54 kcal; Białko ogółem: 122.23 g; Tłuszcz: 82.09 g; Kw. tł. nasy.: 36.64 g; Węglowodany ogółem: 365.71 g; W tym cukry: 68.65 g; Błonnik pok.: 28.78 g; Sol: 11.69 g; | Wartość energetyczna: 1975.95 kcal; Białko ogółem: 60.68 g; Tłuszcz: 51.59 g; Kw. tł. nasy.: 22.58 g; Węglowodany ogółem: 326.60 g; W tym cukry: 37.71 g; Błonnik pok.: 22.54 g; Sol: 8.98 g; | Wartość energetyczna: 2236.34 kcal; Białko ogółem: 115.61 g; Tłuszcz: 63.56 g; Kw. tł. nasy.: 28.66 g; Węglowodany ogółem: 313.90 g; W tym cukry: 52.00 g; Błonnik pok.: 27.06 g; Sol: 5.40 g; | Wartość energetyczna: 2249.84 kcal; Białko ogółem: 99.51 g; Tłuszcz: 69.43 g; Kw. tł. nasy.: 27.71 g; Węglowodany ogółem: 317.63 g; W tym cukry: 56.42 g; Błonnik pok.: 25.47 g; Sol: 8.77 g; | Wartość energetyczna: 2076.96 kcal; Białko ogółem: 90.35 g; Tłuszcz: 58.77 g; Kw. tł. nasy.: 13.96 g; Węglowodany ogółem: 310.25 g; W tym cukry: 37.09 g; Błonnik pok.: 27.41 g; Sol: 9.13 g; | Wartość energetyczna: 2183.24 kcal; Białko ogółem: 97.15 g; Tłuszcz: 75.75 g; Kw. tł. nasy.: 28.02 g; Węglowodany ogółem: 263.54 g; W tym cukry: 47.82 g; Błonnik pok.: 27.10 g; Sol: 2.63 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 | |
|----------------------|---|---|--|---|--|---|--|--|---|
| 2026-03-01 niedziela | II ŚN | <p>Sniadanie</p> <p>Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Filet z kurczaka gotowany 50 g Papryka świeża 100 g Salata zielona 10 g Płat szynkowy - produkt wędzony 50 g Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Płat szynkowy - produkt wędzony 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Papryka świeża 100 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)</p> | <p>Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Filet z kurczaka gotowany 50 g Papryka świeża 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml</p> | <p>Kasza manna 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>) Płat szynkowy - produkt wędzony 50 g Wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR,</u>) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Cukier 15 g</p> | <p>Bułka pszenna długa krojona 110 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Płat szynkowy - produkt wędzony 50 g Wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR,</u>) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g</p> | <p>Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Filet z kurczaka gotowany (bez soli) 50 g Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Cukier 15 g</p> | <p>Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 110 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Filet z kurczaka gotowany (bez soli) 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR,</u>) Buraczki gotowane 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Cukier 15 g</p> | <p>Ziemiaczana *(bez mleka) 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Kurczak z Bobrownik produkt blokowy drobiowy grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g</p> | <p>Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE,</u>) Chleb bezglutenowy 110 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Filet z kurczaka gotowany 50 g Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g</p> |
| | | <p>Pomidorowa z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Schab gotowany 100 g Sos pieczeniowy 80 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL,</u>) Sūrówka z kapusty białej z olejem b/c 100 g Kompotowocowy z jabłkami* b/c 300 ml</p> | <p>Pomidorowa z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Schab gotowany 100 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL,</u>) Sūrówka z kapusty białej z olejem b/c 100 g Kompotowocowy z jabłkami* b/c 300 ml</p> | <p>Pomidorowa z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Schab gotowany 100 g Sos pieczeniowy 80 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL,</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompotowocowy z jabłkami* b/c 300 ml</p> | <p>Pomidorowa z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Zapiekanka z ziemniaków i warzyw* 300 g (<u>JAJ, MLE, SEL,</u>) Sos pieczeniowy 80 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL,</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompotowocowy z jabłkami* b/c 300 ml</p> | <p>Pomidorowa z makaronem (bez soli)* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Schab gotowany (bez soli) 100 g Sos pieczeniowy b/soli 80 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane (bez soli) 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem (bez soli)* 100 g (<u>SEL,</u>) Brokuł gotowany (bez soli)* 100 g Kompotowocowy z jabłkami* b/c 300 ml</p> | <p>Zupa krem z pomidorów +. 400 g (<u>SEL,</u>) Mięso wędzzone mielone w sosie w* 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</p> | <p>Pomidorowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Schab gotowany 100 g Sos pieczeniowy 80 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL,</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompotowocowy z jabłkami* b/c 300 ml</p> | <p>Pomidorowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL,</u>) Schab gotowany 100 g Sos pieczeniowy (bez glutenu) 80 ml Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL,</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompotowocowy z jabłkami* b/c 300 ml</p> |
| PD | | | Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) | | | | | | |
| Kolejaga | <p>Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Twarożek z koperkiem 100 g (<u>MLE,</u>) Jabłko pieczone 150 g Salata zielona 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml</p> | <p>Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Twarożek z koperkiem 100 g (<u>MLE,</u>) Jabłko pieczone 150 g Salata zielona 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml</p> | <p>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 z koperkiem 100 g (<u>MLE,</u>) Jabłko pieczone 150 g Salata zielona 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml</p> | <p>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 drobowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Jabłko pieczone 150 g Salata zielona 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml</p> | <p>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>) Jabłko pieczone 150 g Salata zielona 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml</p> | <p>Bułka pszenna długa krojona 110 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Twarożek 100 g (<u>MLE,</u>) Jabłko pieczone 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml</p> | <p>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 z koperkiem 100 g (<u>MLE,</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Szynkowa drobowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jabłko pieczone 150 g Salata zielona 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml</p> | <p>Chleb bezglutenowy 110 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Twarożek z koperkiem 100 g (<u>MLE,</u>) Jabłko pieczone 150 g Salata zielona 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml</p> | |
| | PN | Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt | | <p>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</p> | Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt | | <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Filet z kurczaka gotowany 30 g</p> | Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt | |
| | <p>Wartość energetyczna: 2112.69 kcal; Białko ogółem: 106.80 g; Tłuszcz: 63.97 g; Kw. tł. nasy.: 20.78 g; Węglowodany ogółem: 228.74 g; W tym cukry: 60.49 g; Błonnik pok.: 37.31 g; Sól: 6.06 g;</p> | <p>Wartość energetyczna: 1696.39 kcal; Białko ogółem: 93.95 g; Tłuszcz: 52.48 g; Kw. tł. nasy.: 23.72 g; Węglowodany ogółem: 228.74 g; W tym cukry: 60.49 g; Błonnik pok.: 33.29 g; Sól: 4.14 g;</p> | <p>Wartość energetyczna: 2572.77 kcal; Białko ogółem: 126.10 g; Tłuszcz: 73.88 g; Kw. tł. nasy.: 34.48 g; Węglowodany ogółem: 362.97 g; W tym cukry: 91.41 g; Błonnik pok.: 26.48 g; Sól: 7.80 g;</p> | <p>Wartość energetyczna: 1839.06 kcal; Białko ogółem: 65.36 g; Tłuszcz: 55.96 g; Kw. tł. nasy.: 25.01 g; Węglowodany ogółem: 281.38 g; W tym cukry: 53.39 g; Błonnik pok.: 26.56 g; Sól: 6.74 g;</p> | <p>Wartość energetyczna: 2239.74 kcal; Białko ogółem: 117.17 g; Tłuszcz: 57.50 g; Kw. tł. nasy.: 28.70 g; Węglowodany ogółem: 324.65 g; W tym cukry: 89.45 g; Błonnik pok.: 24.24 g; Sól: 4.12 g;</p> | <p>Wartość energetyczna: 2445.46 kcal; Białko ogółem: 108.36 g; Tłuszcz: 80.37 g; Kw. tł. nasy.: 33.33 g; Węglowodany ogółem: 331.07 g; W tym cukry: 107.46 g; Błonnik pok.: 26.49 g; Sól: 7.00 g;</p> | <p>Wartość energetyczna: 2074.39 kcal; Białko ogółem: 103.68 g; Tłuszcz: 50.56 g; Kw. tł. nasy.: 13.44 g; Węglowodany ogółem: 290.84 g; W tym cukry: 49.08 g; Błonnik pok.: 27.93 g; Sól: 8.39 g;</p> | <p>Wartość energetyczna: 2061.33 kcal; Białko ogółem: 93.52 g; Tłuszcz: 60.77 g; Kw. tł. nasy.: 25.81 g; Węglowodany ogółem: 314.84 g; W tym cukry: 78.84 g; Błonnik pok.: 26.48 g; Sól: 2.82 g;</p> | |

| | W-wa- GRO WE Wegetariańska | W-wa- GRO Trzuskowa | |
|-------------------------|---|---|---|
| 2026-02-16 poniedziałek | Śniadanie | <p>Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</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>Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</u>)</p> <p>Ogórek kiszony 100 g</p> <p>Rukola 10 g</p> <p>Kawa zbożowa 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.30% tł 15 g</p> <p>Schab gotowany 50 g</p> <p>Cukier 15 g</p> <p>Brokuł gotowany* 100 g</p> <p>Herbata czarna granulowana b/c 300ml</p> |
| | II ŚN | | |
| | Obiad | <p>Pieczarkowa z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, S02,</u>)</p> <p>Pierogi ukraińskie 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>)</p> <p>Fasolka szparagowa z wody* 100 g</p> <p>Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml</p> | <p>Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>)</p> <p>Ziemiaki z koperkiem gotowane 180 g</p> <p>Schab gotowany 100 g</p> <p>Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)</p> <p>Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ,</u>)</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 z pomidorów i koperku 150 g</p> <p>Salata zielona 10 g</p> <p>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml</p> <p>Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</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>Filet z kurczaka gotowany 50 g</p> <p>Jabłko pieczone 150 g</p> <p>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml</p> <p>Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)</p> |
| | PN | <p>Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt</p> | <p>Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt</p> |
| | <p>Wartość energetyczna: 2567.21 kcal; Białko ogółem: 98.56 g; Tłuszcz: 99.30 g; Kw. tł. nasy.: 49.51 g; Węglowodany ogółem: 333.00 g; W tym cukry: 69.05 g; Błonnik pok.: 24.09 g; Sol: 10.01 g;</p> | <p>Wartość energetyczna: 2060.65 kcal; Białko ogółem: 114.76 g; Tłuszcz: 48.87 g; Kw. tł. nasy.: 14.24 g; Węglowodany ogółem: 302.64 g; W tym cukry: 65.01 g; Błonnik pok.: 23.61 g; Sol: 5.44 g;</p> | |

| | W-wa- GRO WE Wegetariańska | W-wa- GRO Trzuskowa | |
|-------------------|--|--|---|
| 2026-02-17 wtorek | Śniadanie | Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, 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>) Twarożek z koperkiem 100 g (<u>MLE,</u>) Jabłko 150 g Salata lodowa 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.80% tł 15 g Twarożek 100 g (<u>MLE,</u>) Jabłko pieczone* 150 g Cukier 15 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml |
| | II ŚN | | |
| | Obiad | Ogórkowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryz na sypko 180 g Gulasz warzywny z ciecierzycą* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z kapusty białej z olejem b/c 100 g Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ryz na sypko 180 g Bitka z szynki wieprzowej duszona (<u>GLU PSZ,</u>) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml |
| | PD | | |
| | Kolacja | 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>) Hummus z ciecierzycy 100 g Surówka z rzodkwi i czarnuszki 100 g Rozpłonka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Bułka pszenna długa krojona 110 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Schab gotowany 50 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml |
| PN | Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) | 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: 2367.65 kcal; Białko ogółem: 78.47 g; Tłuszcz: 73.30 g; Kw. tł. nasy.: 25.05 g; Węglowodany ogółem: 356.31 g; W tym cukry: 71.07 g; Błonnik pok.: 32.47 g; Sól: 5.91 g; | Wartość energetyczna: 2418.96 kcal; Białko ogółem: 117.09 g; Tłuszcz: 67.82 g; Kw. tł. nasy.: 17.87 g; Węglowodany ogółem: 346.32 g; W tym cukry: 58.49 g; Błonnik pok.: 22.72 g; Sól: 5.42 g; | |

| | | W-wa- GRO WE Wegetariańska | W-wa- GRO Trzuskowa |
|------------------|--|---|--|
| 2026-02-16 środa | Śniadanie | 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>) Pasta z tofu i buraka 100 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g | Ziemniaczana *(bez mleka) 400 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 Schab gotowany 50 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL</u>) Cukier 15 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml |
| | II ŚN | | |
| | Obiad | Fasolowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Naleśniki z serem białym 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Mus z jabłek () b/c 200 g Kompotowocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Filet z kurczaka gotowany 100 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompotowocowy z jabłkami* b/c 300 ml |
| | PD | | |
| | Kolacja | 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 Salata lodowa 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml | Bułka pszenna długa krojona 110 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Filet z kurczaka gotowany 50 g Brokuł gotowany 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml |
| PN | Mus- przecier owocowy jablko 100g (tubka) 1 szt | 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 | |
| | Wartość energetyczna: 2626.53 kcal: Białko ogółem: 99.48 g; Tłuszcz: 82.16 g; Kw. tł. nasy.: 30.57 g; Węglowodany ogółem: 381.89 g; W tym cukry: 88.28 g; Błonnik pok.: 28.10 g; Sól: 7.90 g; | Wartość energetyczna: 2125.30 kcal: Białko ogółem: 114.48 g; Tłuszcz: 50.24 g; Kw. tł. nasy.: 11.79 g; Węglowodany ogółem: 319.01 g; W tym cukry: 39.79 g; Błonnik pok.: 29.34 g; Sól: 6.20 g; | |

| | | W-wa- GRO WE Wegetariańska | W-wa- GRO Trzuskowa |
|---------------------|--|--|---|
| 2026-02-19 czwartek | Śniadanie | Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU OW</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE</u>) Banan 150 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ</u>) Cukier 15 g | Ziemniaczana *(bez mleka) 300 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</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 Dynia z wody 100 g Cukier 15 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml |
| | II SN | | |
| | Obiad | Ziemniaczana * 400 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>) Pasolka po bretońsku wegetariańska 300 g (<u>GLU PSZ</u>) Sałatka szwedzka z olejem b/c 100 g (<u>GOR</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Schab gotowany 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ</u>) |
| | PD | | |
| | Kolacja | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Sałatka jarzynowa 150 g (<u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>) Salata zielona 10 g Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml | Bułka pszenna długa krojona 110 g (<u>GLU PSZ</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>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml |
| PN | Mini serniczki z musem malinowym b/c + 150 g (<u>JAJ</u> , <u>MLE</u>) | Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Schab gotowany 30 g | |
| | | Wartość energetyczna: 2837,54 kcal; Białko ogółem: 114,37 g; Tłuszcz: 94,66 g; Kw. tł. nasy.: 38,12 g; Węglowodany ogółem: 395,62 g; W tym cukry: 88,97 g; Błonnik pok.: 37,66 g; Sól: 8,93 g; | Wartość energetyczna: 2241,51 kcal; Białko ogółem: 120,14 g; Tłuszcz: 64,28 g; Kw. tł. nasy.: 16,94 g; Węglowodany ogółem: 306,82 g; W tym cukry: 38,30 g; Błonnik pok.: 25,55 g; Sól: 6,32 g; |

| | W-wa- GRO WE Wegetariańska | W-wa- GRO Trzuskowa | |
|-------------------|---|--|---|
| 2026-02-20 piątek | 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>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml 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.80% tl 15 g Schab gotowany 50 g Pasta z brokula* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 300ml Cukier 15 g</p> |
| | II ŚN | | |
| | Obiad | <p>Szpinakowa z zacierką* 400 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>MLE</u> <u>SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Ryba pieczona (Miruna) 100 g (<u>RYB</u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>MLE</u>) Surowka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL</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 z koperkiem gotowane 180 g Ryba pieczona (Miruna) 100 g (<u>RYB</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml</p> |
| | PD | | |
| | Kolacja | <p>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>) Twarożek 100 g (<u>MLE</u>) Ogórek kiszony 100 g Mix salat 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml</p> | <p>Bułka pszenna długa krojona 110 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tl 15 g Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE</u>) Jablko pieczone 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml</p> |
| | PN | <p>Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt</p> | <p>Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tl 15 g Schab gotowany 30 g</p> |
| | <p>Wartość energetyczna: 2150.06 kcal; Białko ogółem: 96.13 g; Tłuszcz: 71.29 g; Kw. tł. nasy.: 27.67 g; Węglowodany ogółem: 290.60 g; W tym cukry: 66.48 g; Błonnik pok.: 21.68 g; Sól: 7.61 g;</p> | <p>Wartość energetyczna: 2347.32 kcal; Białko ogółem: 111.00 g; Tłuszcz: 73.92 g; Kw. tł. nasy.: 17.66 g; Węglowodany ogółem: 323.26 g; W tym cukry: 51.63 g; Błonnik pok.: 28.27 g; Sól: 6.72 g;</p> | |

| | | W-wa- GRO WE Wegetariańska | W-wa- GRO Trzuskowa |
|-------------------|--|---|---|
| 2026-02-21 sobota | Śniadanie | <p>Płatki jęczmienne 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.) Ser żółty 50 g (MLE.) Mandarynka 150 g Sałata lodowa 10 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml (MLE.) Cukier 15 g</p> | <p>Ziemniaczana *(bez mleka) 300 ml (GLU, PSZ, SEL.) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU, PSZ.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.30% tł 15 g Schab gotowany 50 g Jablko pieczone 150 g Cukier 15 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p> |
| | II ŚN | | |
| | Obiad | <p>Koperkowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL.) Knedle z truskawkami* 300 g (GLU, PSZ.) Sos jogurtowy z twarogiem z/c 100 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml</p> | <p>Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml</p> |
| | PD | | |
| | Kolacja | <p>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 z soczewicy* 100 g (JAJ.) Rzodkiew biała 100 g Sałata zielona 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml</p> | <p>Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU, PSZ.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Filet z kurczaka gotowany 50 g Buraczki gotowane 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml</p> |
| PN | <p>Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (MLE.)</p> | <p>Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU, PSZ.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Schab gotowany 30 g</p> | |
| | <p>Wartość energetyczna: 2666.77 kcal; Białko ogółem: 107.04 g; Tłuszcz: 78.37 g; Kw. tł. nasy.: 38.11 g; Węglowodany ogółem: 401.25 g; W tym cukry: 78.76 g; Błonnik pok.: 23.58 g; Sól: 6.82 g;</p> | <p>Wartość energetyczna: 1998.85 kcal; Białko ogółem: 114.75 g; Tłuszcz: 42.22 g; Kw. tł. nasy.: 11.79 g; Węglowodany ogółem: 301.75 g; W tym cukry: 49.26 g; Błonnik pok.: 23.70 g; Sól: 5.74 g;</p> | |

| | | W-wa- GRO WE Wegetariańska | W-wa- GRO Trzuskowa |
|-----------------------|--|--|---|
| 2026-02-22, niedziela | Śniadanie | 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>) Hummus z ciecierzycy 100 g Pomidor 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>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.30% tł. 15 g Schab gotowany 50 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 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>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Kotlety sojowe panierowane 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 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>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Brokuł gotowany* 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL</u>) Kompotowocowy z jabłkami* b/c 300 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem* [Por] x 100 g (<u>SEL</u>) |
| | PD | | |
| | Kolacja | 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>) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Papryka świeża 100 g Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml | Bułka pszenna długa krojona 110 g (<u>GLU PSZ</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.30% tł. 15 g Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g |
| PN | Chalotka 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) | | |
| | | Wartość energetyczna: 2406.45 kcal; Białko ogółem: 88.08 g; Tłuszcz: 82.76 g; Kw. tł. nasy.: 34.55 g; Węglowodany ogółem: 333.87 g; W tym cukry: 53.18 g; Błonnik pok.: 34.37 g; Sól: 6.48 g; | Wartość energetyczna: 2169.36 kcal; Białko ogółem: 104.59 g; Tłuszcz: 64.54 g; Kw. tł. nasy.: 17.01 g; Węglowodany ogółem: 305.16 g; W tym cukry: 45.76 g; Błonnik pok.: 26.02 g; Sól: 5.78 g; |

| | W-wa- GRO WE Wegetariańska | W-wa- GRO Trzuskowa | |
|-------------------------|--|---|---|
| 2026-02-23 poniedziałek | Śniadanie | <p>Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE</u>, <u>GLU</u>, <u>OW</u>)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU</u>, <u>PSZ</u>, <u>GLU</u>, <u>ZYT</u>)</p> <p>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU</u>, <u>PSZ</u>, <u>GLU</u>, <u>ZYT</u>)</p> <p>Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>)</p> <p>Pasta z groszku zielonego b/ml 100 g</p> <p>Buraczki z jabłkiem b/c 100 g</p> <p>Salata zielona 10 g</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE</u>, <u>GLU</u>, <u>ZYT</u>, <u>GLU</u>, <u>JĘCZ</u>)</p> <p>Cukier 15 g</p> | <p>Ziemniaczana *(bez mleka) 300 ml (<u>GLU</u>, <u>PSZ</u>, <u>SEL</u>)</p> <p>Bulka pszenna długa krojona 110 g (<u>GLU</u>, <u>PSZ</u>)</p> <p>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł. 15 g</p> <p>Filet z kurczaka gotowany 50 g</p> <p>Dynia z wody 100 g</p> <p>Salata zielona 10 g</p> <p>Cukier 30 g</p> <p>Herbata czarna granulowana b/c 300ml</p> |
| | II ŚN | | |
| | Obiad | <p>Wielowarzywna z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU</u>, <u>PSZ</u>, <u>MLE</u>, <u>SEL</u>)</p> <p>Kluski leśniwe z serem 300 g (<u>GLU</u>, <u>PSZ</u>, <u>JAJ</u>, <u>MLE</u>, może zawierać: <u>SOJ</u>, <u>ORZ</u>, <u>GOR</u>, <u>SEZ</u>)</p> <p>Salatka owocowa (banan, brzoskwinia, jabłko, pomarańcza) 200 g</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml</p> <p>Sos jogurtowo-porzeczkowy* 60 g (<u>MLE</u>)</p> | <p>Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU</u>, <u>PSZ</u>, <u>SEL</u>)</p> <p>Filet z kurczaka gotowany 100 g</p> <p>Ryż na sypko 180 g</p> <p>Cukinia pieczona z olejem * 200 g</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml</p> |
| | PD | | |
| | Kolacja | <p>Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml</p> <p>Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g (<u>GLU</u>, <u>PSZ</u>, <u>GLU</u>, <u>ZYT</u>)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU</u>, <u>PSZ</u>, <u>GLU</u>, <u>ZYT</u>)</p> <p>Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>)</p> <p>Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ</u>)</p> <p>Roszonka 10 g</p> <p>Ogórek kiszony 100 g</p> | <p>Bulka pszenna długa krojona 110 g (<u>GLU</u>, <u>PSZ</u>)</p> <p>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł. 15 g</p> <p>Schab gotowany 50 g</p> <p>Buraczki gotowane 100 g</p> <p>Herbata ekspresowa owocowa</p> <p>Cateringowa b/c 300 ml</p> |
| PN | Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt | | |
| | <p>Wartość energetyczna: 2613,32 kcal;</p> <p>Białko ogółem: 85,25 g; Tłuszcz: 76,38 g;</p> <p>Kw. tł. nasy.: 34,85 g; Węglowodany ogółem: 411,04 g; W tym cukry: 125,60 g;</p> <p>Błonnik pok.: 33,96 g; Sól: 8,68 g;</p> | <p>Wartość energetyczna: 2095,12 kcal;</p> <p>Białko ogółem: 101,70 g; Tłuszcz: 47,74 g;</p> <p>Kw. tł. nasy.: 10,81 g; Węglowodany ogółem: 322,81 g; W tym cukry: 71,89 g;</p> <p>Błonnik pok.: 20,28 g; Sól: 5,05 g;</p> | |

| | | W-wa- GRO WE Wegetariańska | W-wa- GRO Trzuskowa |
|-------------------|--|--|---|
| 2026-02-24 wtorek | Śniadanie | Makaron 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>ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Hummus z ciecierzycy 100 g Pomidor 100 g Salata 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>) Schab gotowany 50 g Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Marchew gotowana z olejem* 100 g Cukier 15 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml |
| | II ŚN | | |
| | Obiad | Grochowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SEL</u>) Kaszotto wegetariańskie z tofu* 300 g (<u>ISOJ</u> , <u>SEL</u> , <u>GLU</u> , <u>JECZ</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SEL</u>) Surówka z rzepy, jabka i marchewki z olejem () 100 g Marchew gotowana z olejem* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SEL</u>) Schab gotowany 100 g Ziemniaki gotowane 180 g Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml |
| | PD | | |
| | Kolacja | Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Paszтет rybny z warzywami (Dorsz) ** 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>RYB</u> , <u>SEL</u>) Papryka świeża 100 g Salata zielona 10 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) | Bułka pszenna długa krojona 110 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Paszтет rybny z warzywami (Dorsz) ** 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>RYB</u> , <u>SEL</u>) Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Salata zielona 10 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) |
| PN | Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt | | |
| | Wartość energetyczna: 2569.63 kcal; Białko ogółem: 91.08 g; Tłuszcz: 82.06 g; Kw. tł. nasy.: 26.20 g; Węglowodany ogółem: 374.39 g; W tym cukry: 62.30 g; Błonnik pok.: 50.98 g; Sól: 5.84 g; | Wartość energetyczna: 2177.59 kcal; Białko ogółem: 113.72 g; Tłuszcz: 50.41 g; Kw. tł. nasy.: 14.48 g; Węglowodany ogółem: 330.27 g; W tym cukry: 46.49 g; Błonnik pok.: 32.17 g; Sól: 6.18 g; | |

| | | W-wa- GRO WE Wegetariańska | W-wa- GRO Trzuskowa |
|------------------|---|--|--|
| 2026-02-25 środa | 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 żółty 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 100 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.80% tł 15 g Schab gotowany 50 g Buraczki gotowane 100 g Cukier 15 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml |
| | II ŚN | | |
| | Obiad | Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Płatki ziemniaczane 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Dyńia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompotowocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Filet z kurczaka gotowany 100 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Dyńia z wody 200 g Kompotowocowy z jabłkami* b/c 300 ml |
| | PD | | |
| | Kolacja | Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Ser topiony 50 g (<u>MLE</u>) Banan 150 g Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml | Bulka pszenna długa krojona 110 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Twarożek 100 g (<u>MLE</u>) Banan 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml |
| | PN | Bulka maślana 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) | Bulka 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: 2628,18 kcal; Białko ogółem: 72,25 g; Tłuszcz: 106,97 g; Kw. tł. nasy.: 43,22 g; Węglowodany ogółem: 357,18 g; W tym cukry: 78,51 g; Błonnik pok.: 29,13 g; Sól: 7,94 g; | Wartość energetyczna: 2204,96 kcal; Białko ogółem: 116,30 g; Tłuszcz: 44,97 g; Kw. tł. nasy.: 14,42 g; Węglowodany ogółem: 341,87 g; W tym cukry: 71,56 g; Błonnik pok.: 24,18 g; Sól: 5,71 g; | |

| | | W-wa- GRO WE Wegetariańska | W-wa- GRO Trzuskowa |
|---------------------|---|---|---|
| 2026-02-26 czwartek | Śniadanie | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Serek Fromage 100 g (GLU PSZ, MLE) Salata zielona 10 g Ogórek kiszony 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ) Cukier 15 g | Ziemniaczana *(bez mleka) 300 ml (GLU PSZ, SEL) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.30% tł. 15 g Filet z kurczaka gotowany 50 g Pasta warzywna 100 g (SEL) Cukier 15 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml |
| | II ŚN | | |
| | Obiad | Barszcz ukraiński z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron z warzywami i serem żółtym* 300 g (GLU PSZ, MLE) Brokuł gotowany* 100 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c 100 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL) Łopatką wieprzowa pieczona 100 g Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml |
| | PD | | |
| | Kolacja | Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z tofu i marchewki 100 g (SOJ) Surówka z rzodkwi i czarnuszki 100 g Salata zielona 10 g Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (MLE) | Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.30% tł. 15 g Schab gotowany 50 g Jablko pieczone 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (MLE) |
| PN | Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JA, J, MLE, SO2) | | |
| | Wartość energetyczna: 2765.87 kcal; Białko ogółem: 86.43 g; Tłuszcz: 111.19 g; Kw. tł. nasy.: 56.50 g; Węglowodany ogółem: 367.54 g; W tym cukry: 87.50 g; Błonnik pok.: 36.43 g; Sól: 8.97 g; | Wartość energetyczna: 2369.05 kcal; Białko ogółem: 110.77 g; Tłuszcz: 67.42 g; Kw. tł. nasy.: 18.74 g; Węglowodany ogółem: 342.10 g; W tym cukry: 69.88 g; Błonnik pok.: 27.22 g; Sól: 6.09 g; | |

| | | W-wa- GRO WE Wegetariańska | W-wa- GRO Trzuskowa |
|-------------------|-----------|--|---|
| 2026-02-27 piątek | Śniadanie | Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE</u>) Pomarańcza 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 Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE</u>) Jabko pieczone 150 g Cukier 30 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml |
| | II ŚN | | |
| | Obiad | Kalafiiorowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ryba smażona (Miruna) 100 g (<u>GLU PSZ, JA, RYB.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Surówka żydowska 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>) Warzywa po grecku* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Sos majerankowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) |
| | 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>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 100 g (<u>JA, MLE</u>) Pomidor 100 g Rozszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml | Bułka pszenna długa krojona 110 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł. 15 g Schab gotowany 50 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml |
| | PN | Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>) | Mus- przecier owocowy jablko 100g (tubka) 1 szt |
| | | Wartość energetyczna: 2346.13 kcal; Białko ogółem: 109.01 g; Tłuszcz: 76.20 g; Kw. tł. nasy.: 29.36 g; Węglowodany ogółem: 315.38 g; W tym cukry: 78.41 g; Błonnik pok.: 30.20 g; Sól: 6.82 g; | Wartość energetyczna: 2080.55 kcal; Białko ogółem: 91.11 g; Tłuszcz: 50.34 g; Kw. tł. nasy.: 10.17 g; Węglowodany ogółem: 326.78 g; W tym cukry: 79.32 g; Błonnik pok.: 23.86 g; Sól: 5.28 g; |

| | | W-wa- GRO WE Wegetariańska | W-wa- GRO Trzuskowa |
|-------------------|--|---|---|
| 2026-02-28 sobota | Śniadanie | <p>Płatki pszenne 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>.) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>.) Rzodkiew biała 100 g Sałata lodowa 10 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE</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 Schab gotowany 50 g Brokuł gotowany* 100 g Cukier 30 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml</p> |
| | II SN | | |
| | Obiad | <p>Selerowa z ziemniakami * 400 ml (<u>MLE</u>, <u>SEL</u>.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU</u> <u>JECZ</u>.) Gulasz z soczewicy i papryki () 150 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>, <u>SEL</u>.) Sałatka szwedzka z olejem b/c 100 g (<u>GOR</u>.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Kompotowocowy z jabłkami* b/c 300 ml</p> | <p>Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL</u>.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Buraczki gotowane 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompotowocowy z jabłkami* b/c 300 ml</p> |
| | PD | | |
| | Kolacja | <p>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 brokułem, ciecierzycą, pestkami słonecznika i koperkiem 150 g Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml</p> | <p>Bułka pszenna długa krojona 110 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.30% tł. 15 g Szyńka wieprzowa gotowana plastry 50 g Dynia z wody 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml</p> |
| | PN | <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>, <u>GLU</u> <u>ZYT</u>.) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>.) Pasztet sojowy z pomidorami 50 g (<u>SOJ</u>, <u>GOR</u>.) Sałata zielona 5 g</p> | <p>Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.30% tł. 5 g Schab gotowany 30 g</p> |
| | <p>Wartość energetyczna: 2782.98 kcal; Białko ogółem: 88.28 g; Tłuszcz: 111.60 g; Kw. tł. nasy.: 41.96 g; Węglowodany ogółem: 373.68 g; W tym cukry: 66.19 g; Błonnik pok.: 40.73 g; Sol: 8.95 g;</p> | <p>Wartość energetyczna: 2160.06 kcal; Białko ogółem: 111.93 g; Tłuszcz: 56.14 g; Kw. tł. nasy.: 15.18 g; Węglowodany ogółem: 312.97 g; W tym cukry: 56.20 g; Błonnik pok.: 25.36 g; Sol: 6.91 g;</p> | |

| | W-wa- GRO WE Wegetariańska | W-wa- GRO Trzuskowa | |
|----------------------|---|--|---|
| 2026-03-01 niedziela | Śniadanie | <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>GLU</u> <u>ŻYT</u>.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>GLU</u> <u>ŻYT</u>.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serrek ziemisty 150g 1 szt (<u>MLE</u>.) Papryka świeża 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE</u> <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> <u>GLU</u> <u>JECZ</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> <u>GLU</u> <u>ŻYT</u>.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.30% tł 15 g Filet z kurczaka gotowany 50 g Buraczki gotowane 100 g Cukier 15 g Herbata czarna granulowana b/c 300ml</p> |
| | II ŚN | | |
| | Obiad | <p>Pomidorowa z makaronem * 400 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>MLE</u> <u>SEL</u>.) Zapiekanka z ziemniaków i warzyw* 300 g (<u>JAJ</u> <u>MLE</u> <u>SEL</u>.) Sos bazyliowy* 100 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>SEL</u>.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL</u>.) Surówka z kapusty białej z olejem b/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml</p> | <p>Ryżowa (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL</u>.) Schab gotowany 100 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (<u>SEL</u>.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml</p> |
| | PD | | |
| | Kolacja | <p>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>GLU</u> <u>ŻYT</u>.) Chleb Graham 60g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Twarożek z koperkiem 100 g (<u>MLE</u>.) Jabłko 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300ml</p> | <p>Bułka pszenna długa krojona 110 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.30% tł 15 g Twarożek 100 g (<u>MLE</u>.) Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml</p> |
| PN | <p>Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt</p> | <p>Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Schab gotowany 30 g</p> | |
| | <p>Wartość energetyczna: 2085.40 kcal; Białko ogółem: 86.33 g; Tłuszcz: 65.60 g; Kw. tł. nasy.: 24.47 g; Węglowodany ogółem: 299.76 g; W tym cukry: 85.88 g; Błonnik pok.: 29.65 g; Sól: 6.52 g;</p> | <p>Wartość energetyczna: 2218.48 kcal; Białko ogółem: 115.42 g; Tłuszcz: 59.52 g; Kw. tł. nasy.: 16.04 g; Węglowodany ogółem: 318.49 g; W tym cukry: 56.73 g; Błonnik pok.: 26.32 g; Sól: 5.57 g;</p> | |

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,