

	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>) 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.</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>) Ogórek kiszony 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 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 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 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 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>)	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			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 Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 30 g Pomidor 50 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Płatki owsiane 10 g (<u>GLU OW.</u>) Jabłko pieczone 150 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Płatki owsiane 10 g (<u>GLU OW.</u>) Jabłko 150 g
Obiad	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		Dyniowa z ziemniakami*() 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos jogurtowy z twarogiem z/c 100 g (<u>MLE.</u>) Mus z jabłek () b/c 200 g Kompotowocowy z jabłkami* b/c 300 ml		Fasolowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Klopsik drobiowy z udźca 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 100 g (<u>SEL.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompotowocowy z jabłkami* b/c 300 ml		Dyniowa z ziemniakami*() 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Klopsik drobiowy z udźca 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 100 g (<u>SEL.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompotowocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Dyniowa z ziemniakami*() 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 100 g (<u>SEL.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) 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 wieprzowa 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 wieprzowa 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 wieprzowa, 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	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ.</u>) Salatka z pomidorów i koperku 150 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, 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	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ.</u>) Salatka z pomidorów i koperku 150 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, 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	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	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 wieprzowa, 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	Chleb żytni pełnoziarnisty 100 g (<u>GLU ŻYT, GLU OW.</u>) Margaryna roślinna Flora ProActiv 35%tł. 10 g Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ.</u>) Salatka z pomidorów i koperku 150 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	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 wieprzowy 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 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>) Rzodkiew biała 50 g
	Wartość energetyczna: 2607.54 kcal; Białko ogółem: 108.16 g; Tłuszcz: 90.43 g; Kw. tł. nasy.: 35.50 g; Węglowodany ogółem: 353.39 g; W tym cukry: 86.33 g; Błonnik pok.: 33.86 g; Sol: 12.34 g;	Wartość energetyczna: 2345.33 kcal; Białko ogółem: 91.16 g; Tłuszcz: 66.95 g; Kw. tł. nasy.: 30.88 g; Węglowodany ogółem: 354.98 g; W tym cukry: 68.22 g; Błonnik pok.: 25.05 g; Sol: 9.00 g;	Wartość energetyczna: 2252.91 kcal; Białko ogółem: 90.23 g; Tłuszcz: 57.36 g; Kw. tł. nasy.: 18.62 g; Węglowodany ogółem: 354.41 g; W tym cukry: 68.52 g; Błonnik pok.: 24.95 g; Sol: 9.62 g;	Wartość energetyczna: 2600.28 kcal; Białko ogółem: 106.31 g; Tłuszcz: 66.24 g; Kw. tł. nasy.: 33.04 g; Węglowodany ogółem: 405.13 g; W tym cukry: 86.43 g; Błonnik pok.: 25.85 g; Sol: 9.27 g;	Wartość energetyczna: 2564.36 kcal; Białko ogółem: 117.65 g; Tłuszcz: 92.08 g; Kw. tł. nasy.: 21.48 g; Węglowodany ogółem: 334.43 g; W tym cukry: 49.39 g; Błonnik pok.: 50.52 g; Sol: 10.26 g;	Wartość energetyczna: 2463.97 kcal; Białko ogółem: 114.91 g; Tłuszcz: 83.59 g; Kw. tł. nasy.: 17.63 g; Węglowodany ogółem: 335.34 g; W tym cukry: 22.92 g; Błonnik pok.: 54.30 g; Sol: 10.23 g;	Wartość energetyczna: 2488.37 kcal; Białko ogółem: 110.84 g; Tłuszcz: 77.96 g; Kw. tł. nasy.: 18.36 g; Węglowodany ogółem: 347.31 g; W tym cukry: 49.58 g; Błonnik pok.: 28.10 g; Sol: 9.55 g;	Wartość energetyczna: 2354.12 kcal; Białko ogółem: 127.06 g; Tłuszcz: 68.11 g; Kw. tł. nasy.: 16.38 g; Węglowodany ogółem: 300.15 g; W tym cukry: 63.00 g; Błonnik pok.: 57.37 g; Sol: 11.86 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>) 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>) 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>) Jabko 150 g Salata lodowa 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Ziemniaczana *(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 Szyunkowa 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>) Płat szynkowy - produkt wędzony wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Płat szynkowy - produkt wędzony wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</u>) Słupki z marchewki 50 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Kurczak z Bobrownik produkt blokowy drobiowy grubo rozdrobniony, parzony w ostrońce 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 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 pełnoziarnisty 50 g (<u>GLU ŻYT, GLU OW.</u>) Margaryna roślinna Flora ProActiv 35%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>) 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>) 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>) 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 udzkiem 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 udzkiem 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 udzkiem z kurczaka* 100 g (<u>SEL.</u>) Kuchnia pieczona z olejem * 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 udzkiem 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 udzkiem 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 Szyunkowa debowa 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 udzkiem 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 udzkiem 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 Szyunkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Pomidor 50 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szyunkowa debowa 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: 369.61 g; W tym cukry: 68.19 g; Błonnik pok.: 24.11 g; Sól: 5.97 g;	Wartość energetyczna: 2692.55 kcal; Białko ogółem: 121.35 g; Tłuszcz: 85.77 g; Kw. tł. nasy.: 33.76 g; Węglowodany ogółem: 328.54 g; W tym cukry: 75.41 g; Błonnik pok.: 25.01 g; Sól: 7.41 g;	Wartość energetyczna: 2460.39 kcal; Białko ogółem: 109.31 g; Tłuszcz: 87.17 g; Kw. tł. nasy.: 20.46 g; Węglowodany ogółem: 325.11 g; W tym cukry: 61.56 g; Błonnik pok.: 49.69 g; Sól: 7.33 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: 2477.05 kcal; Białko ogółem: 109.61 g; Tłuszcz: 75.69 g; Kw. tł. nasy.: 19.52 g; Węglowodany ogółem: 268.34 g; W tym cukry: 62.73 g; Błonnik pok.: 29.89 g; Sól: 7.13 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	
2026-01-21 środa	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 100 g Sałata 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 ZYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 100 g Sałata 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 ZYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (MLE.) Sałata 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 ZYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (MLE.) Sałata 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 ZYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 100 g Sałata 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 ZYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Kefir 2,0% tł 150g 1 szt (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (MLE.) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Kefir 2,0% tł 150g 1 szt (MLE.) Chleb żytni pełnoziarnisty 100 g (GLU ZYT, GLU OW.) Margaryna roślinna Flora ProActiv 35%tł. 10 g Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
		II SN			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) 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.) Papryka świeża 50 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Schab gotowany 30 g Papryka świeża 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Twarożek 50 g (MLE.) Pomidor 50 g	Chleb żytni pełnoziarnisty 50 g (GLU ZYT, GLU OW.) Margaryna roślinna Flora ProActiv 35%tł. 5 g Twarożek 50 g (MLE.) Pomidor 50 g
2026-01-21 środa	Obiad	Pieczarkowa z makaronem* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, SO2.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) 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 (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z makaronem* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pieczarkowa z makaronem* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, SO2.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy (bez mleka)* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) 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 (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy (bez mleka)* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) 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 (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Szpynak gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pieczarkowa z makaronem* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, SO2.) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Szpynak gotowany z olejem b/c 100 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Woda z cytryną 300 ml	
		PD		Koktajl truskawkowy* 200 ml (MLE.)				Chleb żytni pełnoziarnisty 50 g (GLU ZYT, 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	
2026-01-21 środa	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (RYB, SEL.) Ogórek kiszony 100 g Sałata lodowa 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (RYB, SEL.) Pomidor 100 g Sałata lodowa 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (RYB, SEL.) Brokul gotowany* 100 g Sałata lodowa 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (RYB, SEL.) Ogórek kiszony 100 g Sałata lodowa 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (RYB, SEL.) Ogórek kiszony 100 g Sałata lodowa 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (RYB, SEL.) Ogórek kiszony 100 g Sałata lodowa 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Chleb żytni pełnoziarnisty 100 g (GLU ZYT, GLU OW.) Margaryna roślinna Flora ProActiv 35%tł. 10 g Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (RYB, SEL.) Ogórek kiszony 100 g Sałata lodowa 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	
		PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Rzodkiew biała 50 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) 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 ZYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 50 g	Chleb żytni pełnoziarnisty 50 g (GLU ZYT, GLU OW.) Margaryna roślinna Flora ProActiv 35%tł. 10 g Piers 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: 2070.90 kcal; Białko ogółem: 88.64 g; Tłuszcz: 56.65 g; Kw. tł. nasy.: 25.26 g; Węglowodany ogółem: 315.95 g; W tym cukry: 66.55 g; Błonnik pok.: 31.39 g; Sól: 8.70 g;	Wartość energetyczna: 2128.27 kcal; Białko ogółem: 90.31 g; Tłuszcz: 56.41 g; Kw. tł. nasy.: 25.23 g; Węglowodany ogółem: 326.66 g; W tym cukry: 69.63 g; Błonnik pok.: 24.95 g; Sól: 7.21 g;	Wartość energetyczna: 2130.80 kcal; Białko ogółem: 88.87 g; Tłuszcz: 57.31 g; Kw. tł. nasy.: 15.82 g; Węglowodany ogółem: 326.97 g; W tym cukry: 71.92 g; Błonnik pok.: 25.46 g; Sól: 7.26 g;	Wartość energetyczna: 2580.95 kcal; Białko ogółem: 109.86 g; Tłuszcz: 73.29 g; Kw. tł. nasy.: 31.42 g; Węglowodany ogółem: 384.81 g; W tym cukry: 94.36 g; Błonnik pok.: 31.05 g; Sól: 8.36 g;	Wartość energetyczna: 2143.44 kcal; Białko ogółem: 106.22 g; Tłuszcz: 66.26 g; Kw. tł. nasy.: 16.70 g; Węglowodany ogółem: 302.71 g; W tym cukry: 34.13 g; Błonnik pok.: 43.72 g; Sól: 9.78 g;	Wartość energetyczna: 2068.66 kcal; Białko ogółem: 100.72 g; Tłuszcz: 57.84 g; Kw. tł. nasy.: 13.84 g; Węglowodany ogółem: 310.46 g; W tym cukry: 27.52 g; Błonnik pok.: 46.21 g; Sól: 9.86 g;	Wartość energetyczna: 2306.97 kcal; Białko ogółem: 107.64 g; Tłuszcz: 71.82 g; Kw. tł. nasy.: 17.01 g; Węglowodany ogółem: 322.25 g; W tym cukry: 30.10 g; Błonnik pok.: 29.32 g; Sól: 9.16 g;	Wartość energetyczna: 2122.51 kcal; Białko ogółem: 112.36 g; Tłuszcz: 52.51 g; Kw. tł. nasy.: 10.69 g; Węglowodany ogółem: 292.55 g; W tym cukry: 45.57 g; Błonnik pok.: 57.86 g; Sól: 11.26 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 Sałata 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 Sałata 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 Sałata 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 Sałata 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 Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.</u>)	Ziemiaczana *(bez mleka) 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Szykna Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Jabko 150 g Sałata 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>) Dyńia z wody 100 g Sałata 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 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>) Jabko 150 g Sałata 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 Szykowna 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 Szykowna Extra- wędzonka wędziona, wędzona, 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 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>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wędzonymi warzywami* 300 g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Sałatka szwedzka z olejem b/c 100 g (<u>GOR.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemiaczana * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto 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	Ziemiaczana * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wędzonymi warzywami* 300 g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemiaczana * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto 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	Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ZYT.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wędzonymi warzywami* 300 g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Sałatka szwedzka z olejem b/c 100 g (<u>GOR.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemiaczana *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wędzonymi warzywami* 300 g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Sałatka szwedzka z olejem b/c 100 g (<u>GOR.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemiaczana * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wędzonymi warzywami* 300 g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Sałatka szwedzka z olejem b/c 100 g (<u>GOR.</u>) Cukinia pieczona 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>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wędzonymi warzywami* 300 g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Schab gotowany 100 g Sałatka 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 pełnoziarnisty 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 rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałatka jarzynowa* 150 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 10 g Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU 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 rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałatka jarzynowa* dieta 150 g (<u>MLE, SEL.</u>) Sałata zielona 10 g Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU 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 rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałatka jarzynowa* dieta 150 g (<u>MLE, SEL.</u>) Sałata zielona 10 g Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU 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 rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałatka jarzynowa* dieta 150 g (<u>MLE, SEL.</u>) Sałata zielona 10 g Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU 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 rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałatka jarzynowa* dieta 150 g (<u>MLE, SEL.</u>) Sałata zielona 10 g Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU 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 rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g Sałatka jarzynowa z olejem* 150 g (<u>SEL.</u>) Sałata 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 rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałatka jarzynowa* dieta 150 g (<u>MLE, SEL.</u>) Sałata zielona 10 g Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Chleb żytni pełnoziarnisty 100 g (<u>GLU ZYT, GLU OW.</u>) Margaryna roślinna Flora ProActiv 35%tł. 10 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>) Sałatka jarzynowa* dieta 150 g (<u>MLE, SEL.</u>) Sałata 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 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 rozdrobniony, 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 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 ZYT, GLU OW.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Płat szynkowy - produkt 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		
2026-01-23 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 Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) 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>) 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 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 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>) Pastas z brokoku * 100 g Salata 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 Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Ziemiaczana *(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 Salata 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 Salata 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 Benedyktynski 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, 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, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Schab Benedyktynski wieprzowy, parzony z dodaną wodą 30 g (<u>SOJ.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 50 g	Chleb żytni pełnoziarnisty 50 g (<u>GLU ŻYT, GLU OW.</u>) Margaryna roślinna Flora ProActiv 35%tł. 5 g Schab Benedyktynski wieprzowy, parzony z dodaną wodą 30 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 50 g		
2026-01-23 piątek	PD	Obiad	Szpinakowa z zacierką * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 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	Szpinakowa z zacierką * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 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	Szpinakowa z zacierką * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 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	Szpinakowa z zacierką * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 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	Szpinakowa z zacierką *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 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	Szpinakowa z zacierką * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 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>) Kalafior gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z zacierką * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 180 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>) Woda z cytryną 300 ml	
			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			
2026-01-23 piątek	PN	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 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 (<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>) 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 (<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 razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g (<u>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 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 (<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 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: 2129.20 kcal; Białko ogółem: 96.41 g; Tłuszcz: 75.60 g; Kw. tł. nasy: 15.74 g; Węglowodany ogółem: 285.85 g; W tym cukry: 25.94 g; Błonnik pok.: 44.35 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 jęczmieńne na mleku 300 ml (MLE, GLU JEJCZ.) 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 jęczmieńne na mleku 300 ml (MLE, GLU JEJCZ.) 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 jęczmieńne na mleku 300 ml (MLE, GLU JEJCZ.) 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 jęczmieńne na mleku 300 ml (MLE, GLU JEJCZ.) 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) 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) 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 ziołami 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 ziołami 50 g (MLE) Pomidor 50 g	Chleb żytni pełnoziarnisty 50 g (GLU ŻYT, GLU OW.) Margaryna roślinna Flora ProActiv 35%tł. 10 g Twarożek z ziołami 50 g (MLE) Ogórek kiszony 50 g
2026-01-24 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; Sól: 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; Sól: 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; Sól: 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; Sól: 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.: 44.65 g; Sól: 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; Sól: 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; Sól: 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; Sól: 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
Śniadanie	Kasza jaglana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>), Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g 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>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</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
II ŚN			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	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>)	
PD			Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ</u>)				Chleb żytni pełnoziarnisty 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</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	
PN		Chalka 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)			Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Waflle ryżowe 30 g Jabłko 150 g	Napój owsiany bez cukru 0,33l 1szt (<u>GLU OW, może zawierać: SOJ, ORZ.</u>) Waflle 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	
	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
Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka z zalewy -wędonka wieprzowa, parzona, zapiekana 50 g Buraczki z jabłkiem b/c 100 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) 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, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka z zalewy -wędonka wieprzowa, parzona, zapiekana 50 g Buraczki z jabłkiem b/c 100 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Cukier 15 g	Płatki owsiane na mleku 300ml (<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 Szynka z zalewy -wędonka wieprzowa, parzona, zapiekana 50 g Buraczki z jabłkiem b/c 100 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Cukier 15 g	Płatki owsiane na mleku 300ml (<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 -wędonka wieprzowa, parzona, zapiekana 50 g Drynka z wody 100 g Sałata zielona 10 g Sałata zielona z mlekiem b/c 300ml (<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 -wędonka wieprzowa, parzona, zapiekana 50 g Rzodkiew biała plastry 100 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Cukier 15 g	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, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Szynka z zalewy -wędonka wieprzowa, parzona, zapiekana 50 g Rzodkiew biała plastry 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300ml	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 -wędonka wieprzowa, parzona, zapiekana 50 g Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Sałata zielona z mlekiem b/c 300ml (<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 -wędonka wieprzowa, parzona, zapiekana 50 g Rzodkiew biała plastry 100 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
II ŚN				Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Jabko 150 g Płatki pszenne 10g (<u>GLU PSZ.</u>) Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Jabko 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 debówka 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>) Jabko pieczone 150 g	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Płatki pszenne 10g (<u>GLU PSZ.</u>) Jabko 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* 60 g (<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* 60 g (<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 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 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	Kapuśniak z kapusty kiszzonej * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Ryz na sypko 180 g Pulpet mięsno-warzywny* (wieprzowy) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Ryz na sypko (brązowy) 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>) Cukinia pieczona z olejem * 200 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 300ml	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>) 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	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 300ml	
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 debówka 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	
2026-01-27 wtorek	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>) Marchew gotowana z olejem* 100 g 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>) Marchew gotowana z olejem* 100 g 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	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>) Chleb Żytni 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			Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</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>)	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	
2026-01-27 wtorek	Obiad	Grochowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Pieczeń ryżska 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 Marchew gotowana z olejem* 100 g Kompotowocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Solferino* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pieczeń ryżska 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 Sznajki gotowane z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompotowocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Grochowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Pieczeń ryżska 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 Sznajki gotowane z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompotowocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Grochowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Pieczeń ryżska 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 Sznajki gotowane z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompotowocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Solferino (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Pieczeń ryżska 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 Sznajki gotowane z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompotowocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Solferino* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pieczeń ryżska 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 Sznajki gotowane z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompotowocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Solferino* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pieczeń ryżska 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 Sznajki gotowane z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompotowocowy 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
2026-01-27 wtorek	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>) Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 100 g (<u>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>) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 100 g (<u>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>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 100 g (<u>RYB, SEL.</u>) Brokoli gotowany* 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>) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 100 g (<u>RYB, SEL.</u>) Brokoli 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 Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 100 g (<u>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 Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 100 g (<u>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 Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 100 g (<u>RYB, SEL.</u>) Brokoli 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 Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 100 g (<u>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>) Rzodkiew biała rozdrobiona 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>) Rzodkiew biała rozdrobiona 50 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 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>) Rzodkiew biała rozdrobiona 50 g
	Wartość energetyczna: 2580.40 kcal; Białko ogółem: 99.20 g; Tłuszcz: 95.01 g; Kw. tł. nasy.: 32.03 g; Węglowodany ogółem: 351.21 g; W tym cukry: 60.38 g; Błonnik pok.: 43.82 g; Sól: 9.23 g;	Wartość energetyczna: 2255.38 kcal; Białko ogółem: 98.91 g; Tłuszcz: 63.14 g; Kw. tł. nasy.: 26.79 g; Węglowodany ogółem: 334.59 g; W tym cukry: 57.34 g; Błonnik pok.: 29.01 g; Sól: 7.61 g;	Wartość energetyczna: 2246.98 kcal; Białko ogółem: 98.70 g; Tłuszcz: 62.39 g; Kw. tł. nasy.: 17.28 g; Węglowodany ogółem: 334.38 g; W tym cukry: 57.16 g; Błonnik pok.: 29.01 g; Sól: 7.71 g;	Wartość energetyczna: 2638.47 kcal; Białko ogółem: 118.80 g; Tłuszcz: 76.42 g; Kw. tł. nasy.: 33.09 g; Węglowodany ogółem: 386.03 g; W tym cukry: 81.73 g; Błonnik pok.: 33.62 g; Sól: 9.35 g;	Wartość energetyczna: 2686.43 kcal; Białko ogółem: 114.82 g; Tłuszcz: 108.18 g; Kw. tł. nasy.: 24.03 g; Węglowodany ogółem: 339.72 g; W tym cukry: 34.76 g; Błonnik pok.: 53.39 g; Sól: 11.25 g;	Wartość energetyczna: 2519.63 kcal; Białko ogółem: 107.85 g; Tłuszcz: 95.45 g; Kw. tł. nasy.: 21.39 g; Węglowodany ogółem: 332.53 g; W tym cukry: 31.67 g; Błonnik pok.: 50.85 g; Sól: 9.19 g;	Wartość energetyczna: 2383.65 kcal; Białko ogółem: 110.28 g; Tłuszcz: 73.15 g; Kw. tł. nasy.: 18.18 g; Węglowodany ogółem: 335.82 g; W tym cukry: 32.42 g; Błonnik pok.: 31.81 g; Sól: 11.11 g;	Wartość energetyczna: 2501.95 kcal; Białko ogółem: 111.53 g; Tłuszcz: 86.00 g; Kw. tł. nasy.: 18.37 g; Węglowodany ogółem: 321.11 g; W tym cukry: 71.38 g; Błonnik pok.: 59.23 g; Sól: 11.81 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	
2026-01-28 środa	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Płat szynkowy - produkt wędzony wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</u>) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Płat szynkowy - produkt wędzony wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</u>) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Płat szynkowy - produkt wędzony wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</u>) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Płat szynkowy - produkt wędzony wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</u>) Burażki gotowane 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Płat szynkowy - produkt wędzony wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</u>) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	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 Filet z kurczaka gotowany 50 g Pomidor 100 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>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Płat szynkowy - produkt wędzony wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</u>) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	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 Płat szynkowy - produkt wędzony wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</u>) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
		II SN			Jabłko pieczone 150 g	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Platki 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>) Papryka świeża 50 g	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Platki owsiane 10 g (<u>GLU OW.</u>) Jabłko pieczone 150 g	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Platki owsiane 10 g (<u>GLU OW.</u>) Jabłko 150 g
Obiad	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos bazyliowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Dymia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy z jabłkami b/c 300 ml	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos bazyliowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Dymia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Kalafor gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami b/c 300 ml	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos bazyliowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Kalafor gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami b/c 300 ml	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos bazyliowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Kalafor gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami b/c 300 ml	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos bazyliowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Dymia duszona z olejem 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Kalafor gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami b/c 300 ml	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos bazyliowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Dymia duszona z olejem 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Kalafor gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami b/c 300 ml	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos bazyliowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Kalafor gotowany* 100 g Woda z cytryną 300 ml	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos bazyliowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Kalafor gotowany* 100 g Woda z cytryną 300 ml	
	PD			Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g				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 Słupki z marchewki 50 g	
Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (<u>MLE</u>) Banan 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>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (<u>MLE</u>) Banan 150 g Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (<u>MLE</u>) Banan 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>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (<u>MLE</u>) Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (<u>MLE</u>) Jabłko 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 Schab gotowany 50 g Jabłko 150 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 Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 150 g Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml	Chleb żytni pełnoziarnisty 100 g (<u>GLU ŻYT, GLU OW.</u>) Margaryna roślinna Flora ProActiv 35%tł. 10 g Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (<u>MLE</u>) Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml	
	PN		Bułka maślana 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Ser żółty 30 g (<u>MLE</u>) Ogórek kiszony 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 drobna drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Ogórek kiszony 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 drobna 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 Szynkowa drobna 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. 5 g Ser żółty 30 g (<u>MLE</u>) Ogórek kiszony 50 g	
	Wartość energetyczna: 2232.62 kcal; Biało ogółem: 101.49 g; Tłuszcz: 53.96 g; Kw. tł. nasy.: 25.64 g; Węglowodany ogółem: 345.17 g; W tym cukry: 74.78 g; Błonnik pok.: 26.34 g; Sól: 7.83 g;	Wartość energetyczna: 2239.10 kcal; Biało ogółem: 104.51 g; Tłuszcz: 49.94 g; Kw. tł. nasy.: 25.32 g; Węglowodany ogółem: 351.50 g; W tym cukry: 75.24 g; Błonnik pok.: 23.25 g; Sól: 6.12 g;	Wartość energetyczna: 2230.70 kcal; Biało ogółem: 104.30 g; Tłuszcz: 49.19 g; Kw. tł. nasy.: 15.81 g; Węglowodany ogółem: 351.29 g; W tym cukry: 75.06 g; Błonnik pok.: 23.25 g; Sól: 6.22 g;	Wartość energetyczna: 2543.07 kcal; Biało ogółem: 117.28 g; Tłuszcz: 55.66 g; Kw. tł. nasy.: 28.37 g; Węglowodany ogółem: 403.79 g; W tym cukry: 94.67 g; Błonnik pok.: 27.91 g; Sól: 7.33 g;	Wartość energetyczna: 2124.07 kcal; Biało ogółem: 111.76 g; Tłuszcz: 64.37 g; Kw. tł. nasy.: 21.91 g; Węglowodany ogółem: 293.38 g; W tym cukry: 52.98 g; Błonnik pok.: 37.93 g; Sól: 9.27 g;	Wartość energetyczna: 2115.51 kcal; Biało 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.: 43.96 g; Sól: 7.97 g;	Wartość energetyczna: 2157.19 kcal; Biało ogółem: 110.31 g; Tłuszcz: 53.88 g; Kw. tł. nasy.: 16.14 g; Węglowodany ogółem: 319.08 g; W tym cukry: 56.25 g; Błonnik pok.: 28.43 g; Sól: 7.61 g;	Wartość energetyczna: 2041.39 kcal; Biało ogółem: 118.46 g; Tłuszcz: 47.06 g; Kw. tł. nasy.: 16.04 g; Węglowodany ogółem: 282.50 g; W tym cukry: 65.26 g; Błonnik pok.: 50.16 g; Sól: 10.87 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 ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 60 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.) Salata zielona 10 g Ogórek kiszony 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) 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.) 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 ŻYT, 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 ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Cukier 15 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 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.) Pasta warzywna* 100 g (SEL.) Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) 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 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 ŻYT, GLU JECZ.)	Ziemniaczana *(bez mleka) 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Szynka debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Salata zielona 10 g Ogórek kiszony 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 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 ŻYT, GLU JECZ.)	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE.) Chleb żytni pelnoziarnisty 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.) Salata zielona 10 g Ogórek kiszony 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, 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 ŻYT.) 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 ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Słupki z marchewki 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g 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 300 ml	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 300 ml	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 300 ml	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 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.) 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 wieprzowa pieczona 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 ŻYT, 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 ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) 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 ŻYT.) 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 ŻYT.) 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 ŻYT.) 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 ŻYT.) 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 ŻYT.) 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 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 tofu i marchewki 100 g (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 ŻYT, 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 ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Pomidor 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynkowa z indyka-produkt blokowy,średnio rozdrobniona,parzona 30 g	Chleb żytni pelnoziarnisty 50 g (GLU ŻYT, GLU OW.) Margaryna roślinna Flora ProActiv 35%tł. 5 g Szynkowa z indyka-produkt blokowy,średnio rozdrobniona,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	
2026-01-30 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 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 ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 150 g 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 ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) 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>) Bułka pszenna długa krojona 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 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 ŻYT.</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 ŻYT.</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 żytni pełnoziarnisty 100 g (<u>GLU ŻYT, GLU OW.</u>) Margaryna roślinna Flora ProActiv 35%tł. 10 g Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) 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 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 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		
	Obiad	Kalafiorowa 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>) Kompot owocowy 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* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Fasolka szparagowa z wodą* 100 g Kompot owocowy 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>) Kompot owocowy z jabłkami b/c 300 ml	Kalafiorowa 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>) Kompot owocowy z jabłkami b/c 300 ml	Kalafiorowa 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>) Kompot owocowy 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>) Kompot owocowy z jabłkami b/c 300 ml	Kalafiorowa 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>) Kompot owocowy 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 ŻYT, GLU OW.</u>) Margaryna roślinna Flora ProActiv 35%tł. 5 g Szyngwka drobowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Pomidor 50 g	
	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>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 ŻYT.</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 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 Szyngwka Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ.</u>) Rozzpionka 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 ŻYT.</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 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 ŻYT.</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 Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-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 Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Rozzpionka 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml	Chleb żytni pełnoziarnisty 100 g (<u>GLU ŻYT, GLU OW.</u>) Margaryna roślinna Flora ProActiv 35%tł. 10 g Pasta z 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 ŻYT.</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 ŻYT.</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: 269.07 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>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Kiełbaski śląskie z kurcząt 100g (<u>może zawierać: GOR.</u>) Pomidor 100 g 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 piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, 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>) Brokul 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 Salata 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>) Dymia z wody 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>) 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>) 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	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: 302.90 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	
2026-02-01 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 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 Kurzak z Bobrownik produkt blokowy drobiowy grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml (<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 (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>) 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 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 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
Sniadanie	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 JECZ,</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</u>) Ogórek kiszony 100 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) 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 JECZ,</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>) 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	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 JECZ,</u>) Cukier 15 g	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 110 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z wędliny 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 JECZ,</u>) Cukier 15 g	Ziemniaczana *(bez mleka) 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g 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	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
	II ŚN			Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)				
Obiad	Dyniowa z ziemniakami*() 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Klopsik drobiowy z udźca 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 100 g (<u>SEL,</u>) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompotowocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Dyniowa z ziemniakami*() 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 100 g (<u>SEL,</u>) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompotowocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Dyniowa z ziemniakami*() 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos jogurtowy z twarogiem z/c 100 g (<u>MLE,</u>) Mus z jabłek () b/c 200 g Kompotowocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Dyniowa z ziemniakami (bez mleka)*() 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos jogurtowy z twarogiem z/c 50 g (<u>MLE,</u>) Mus z jabłek () b/c 100 g Kompotowocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Dyniowa z ziemniakami (bez soli)*() 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron (bez soli) 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos jogurtowy z twarogiem z/c 100 g (<u>MLE,</u>) Mus z jabłek () b/c 200 g Kompotowocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Dyniowa z ziemniakami*() 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane puree 180 g (<u>MLE,</u>) Mieso drobiowe mielone w sosie w/ 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompotowocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Dyniowa z ziemniakami (bez mleka)*() 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Klopsik drobiowy z udźca 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompotowocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Dyniowa z ziemniakami (bez mleka, bez glutenu)*() 400 ml (<u>SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Klopsik drobiowy z udźca (bez glutenu) 100 g (<u>JAJ,</u>) Sos jarzynowy* (bez glutenu) 80 ml (<u>SEL,</u>) Szpinak gotowany z olejem (bez glutenu)* 200 g Kompotowocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Szynka Opca Grzegorza wędziona wędzona 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>)					
Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Szynkowa Extra- wędzonka wędziona, 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	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wędziona, 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	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 wędziona, 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	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 wędziona, 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	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 Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 110 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z wędliny wieprzowej 50 g (<u>SOJ,</u>) Kalafor gotowany* 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) 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	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
	PN	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR,</u>) Rzodkiew biała 50 g		Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt		Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt		Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt
	Wartość energetyczna: 2321.49 kcal; Białko ogółem: 104.97 g; Tłuszcz: 77.29 g; Kw. tł. nasy.: 19.68 g; Węglowodany ogółem: 317.02 g; W tym cukry: 44.71 g; Błonnik pok.: 47.43 g; Sól: 11.25 g;	Wartość energetyczna: 1669.51 kcal; Białko ogółem: 88.19 g; Tłuszcz: 58.18 g; Kw. tł. nasy.: 24.27 g; Węglowodany ogółem: 212.93 g; W tym cukry: 31.86 g; Błonnik pok.: 32.27 g; Sól: 10.05 g;	Wartość energetyczna: 2638.30 kcal; Białko ogółem: 106.91 g; Tłuszcz: 75.81 g; Kw. tł. nasy.: 35.80 g; Węglowodany ogółem: 393.13 g; W tym cukry: 74.67 g; Błonnik pok.: 26.55 g; Sól: 10.76 g;	Wartość energetyczna: 1866.44 kcal; Białko ogółem: 62.26 g; Tłuszcz: 44.34 g; Kw. tł. nasy.: 20.70 g; Węglowodany ogółem: 314.94 g; W tym cukry: 42.07 g; Błonnik pok.: 22.39 g; Sól: 8.48 g;	Wartość energetyczna: 2410.65 kcal; Białko ogółem: 97.27 g; Tłuszcz: 66.44 g; Kw. tł. nasy.: 31.68 g; Węglowodany ogółem: 366.78 g; W tym cukry: 78.70 g; Błonnik pok.: 25.05 g; Sól: 4.67 g;	Wartość energetyczna: 2182.89 kcal; Białko ogółem: 100.95 g; Tłuszcz: 66.45 g; Kw. tł. nasy.: 26.33 g; Węglowodany ogółem: 305.75 g; W tym cukry: 58.59 g; Błonnik pok.: 23.40 g; Sól: 9.76 g;	Wartość energetyczna: 2197.68 kcal; Białko ogółem: 87.96 g; Tłuszcz: 67.75 g; Kw. tł. nasy.: 14.45 g; Węglowodany ogółem: 322.34 g; W tym cukry: 39.42 g; Błonnik pok.: 25.39 g; Sól: 8.93 g;	Wartość energetyczna: 2162.02 kcal; Białko ogółem: 84.04 g; Tłuszcz: 84.28 g; Kw. tł. nasy.: 26.95 g; Węglowodany ogółem: 273.08 g; W tym cukry: 49.30 g; Błonnik pok.: 26.35 g; Sól: 4.99 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	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 Twarożek z koperkiem 100 g (<u>MLE,</u>) Jabłko 150 g Salata lodowa 10 g	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	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 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	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>) Twarożek 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>) 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>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR,</u>)				
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>) Mięso 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 JĘCZ,</u>)					
Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Galaretki drobiowa z udźcem z kurczaka* 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>) 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>) 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 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 bezglutenowy 110 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ,</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
	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
	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: 2631.88 kcal; Białko ogółem: 115.46 g; Tłuszcz: 79.58 g; Kw. tł. nasy.: 31.95 g; Węglowodany ogółem: 362.10 g; W tym cukry: 77.27 g; Błonnik pok.: 25.76 g; Sól: 7.43 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	
2026-01-21 środa	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) 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 b/c 300 ml	Kasza kukurydziana 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>) 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 b/c 300 ml Cukier 15 g	Ziemniaczana *(bez mleka) 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bułka pszenna długa krojona 110 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) 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>) Schnab gotowany (bez soli) 50 g Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 110 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z wędliny wietorzowej 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Ziemniaczana *(bez mleka) 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) 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>) 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 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>) Schnab gotowany 50 g Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g
		II SN		Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE</u>)					
	Obiad	Jarzynowa z makaronem* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</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 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>) 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>) Mus z jabłek prażonych 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z makaronem (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	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 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>) Mieso drobiowe mielone w sosie wł 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Marchew gotowana z olejem* 100 g Sznajak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u>) 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</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 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 Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD		Koktajl truskawkowy* 200 ml (<u>MLE</u>)						
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Paprykarz ryбно (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 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>) Paprykarz ryбно (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 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>) Paprykarz ryбно (miruna)-warzywny* 100 g (<u>RYB, SEL.</u>) Pomidor 100 g Salata lodowa 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Bułka pszenna długa krojona 110 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Paprykarz ryбно (miruna)-warzywny* 50 g (<u>RYB, SEL.</u>) Pomidor 100 g Salata lodowa 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną 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>) Filet z kurczaka gotowany (bez soli) 50 g Pomidor 100 g Salata lodowa 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Bułka pszenna długa krojona 110 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z wędliny drobiowej 50 g Brokul gotowany* 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Chleb bezglutenowy 110 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Paprykarz ryбно (miruna)-warzywny* 100 g (<u>RYB, SEL.</u>) Pomidor 100 g Salata lodowa 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Rzodkiew biała 50 g	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt		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>) Cukinia pieczona z olejem * 50 g	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt		
		Wartość energetyczna: 2025.30 kcal; Białko ogółem: 87.81 g; Tłuszcz: 59.96 g; Kw. tł. nasy.: 16.19 g; Węglowodany ogółem: 297.78 g; W tym cukry: 53.39 g; Błonnik pok.: 38.19 g; Sól: 8.09 g;	Wartość energetyczna: 1729.12 kcal; Białko ogółem: 82.59 g; Tłuszcz: 55.33 g; Kw. tł. nasy.: 24.98 g; Węglowodany ogółem: 244.40 g; W tym cukry: 29.87 g; Błonnik pok.: 37.25 g; Sól: 8.68 g;	Wartość energetyczna: 2501.94 kcal; Białko ogółem: 108.93 g; Tłuszcz: 66.34 g; Kw. tł. nasy.: 31.01 g; Węglowodany ogółem: 379.87 g; W tym cukry: 91.57 g; Błonnik pok.: 26.78 g; Sól: 7.84 g;	Wartość energetyczna: 2215.92 kcal; Białko ogółem: 59.78 g; Tłuszcz: 44.09 g; Kw. tł. nasy.: 18.79 g; Węglowodany ogółem: 395.55 g; W tym cukry: 85.54 g; Błonnik pok.: 20.71 g; Sól: 4.44 g;	Wartość energetyczna: 2100.68 kcal; Białko ogółem: 102.01 g; Tłuszcz: 57.34 g; Kw. tł. nasy.: 26.18 g; Węglowodany ogółem: 304.65 g; W tym cukry: 66.50 g; Błonnik pok.: 22.33 g; Sól: 4.36 g;	Wartość energetyczna: 2369.85 kcal; Białko ogółem: 106.74 g; Tłuszcz: 77.22 g; Kw. tł. nasy.: 29.32 g; Węglowodany ogółem: 325.72 g; W tym cukry: 56.54 g; Błonnik pok.: 26.38 g; Sól: 8.93 g;	Wartość energetyczna: 1901.32 kcal; Białko ogółem: 74.84 g; Tłuszcz: 45.20 g; Kw. tł. nasy.: 10.40 g; Węglowodany ogółem: 312.73 g; W tym cukry: 51.96 g; Błonnik pok.: 26.84 g; Sól: 7.18 g;	Wartość energetyczna: 2128.69 kcal; Białko ogółem: 86.34 g; Tłuszcz: 65.03 g; Kw. tł. nasy.: 25.80 g; Węglowodany ogółem: 306.19 g; W tym cukry: 68.04 g; Błonnik pok.: 28.33 g; Sól: 3.20 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
Smładanie	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 makiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Banan 150 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z makiem 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 makiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</u>) Cukier 15 g	Ziemniaczana *(bez mleka) 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) 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 makiem 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 makiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</u>) Cukier 15 g	Ziemniaczana *(bez mleka) 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g 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 Kompotowocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto 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 Kompotowocowy 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 Kompotowocowy 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 Kompotowocowy 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 Kompotowocowy 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 Kompotowocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowymi warzywami* 300 g (<u>SEL, GLU JEJCZ.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompotowocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana *(bez glutenu, mleka) 400 ml (<u>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 Kompotowocowy 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>) 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>) 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 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>) 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>)	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	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 (<u>SEL.</u>) 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
	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	
2026-01-23 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 Benedyktynski wieprzowy, parzony z dodaną wodą 30 g (<u>SOJ,</u>)						
	OBIAD	Szpinakowa z zacierką * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypek (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>) Kopiotowocowy 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 Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL,</u>) Kopiotowocowy 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>) Kaliafor gotowany* 100 g Kopiotowocowy 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>) Kaliafor 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>) Kaliafor gotowany* 100 g Kompotowocowy 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 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL,</u>) Kaliafor gotowany* 100 g Kompotowocowy 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>) Kaliafor gotowany* 100 g Kompotowocowy 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>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 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: 1902.95 kcal; Białko ogółem: 63.05 g; Tłuszcz: 54.66 g; Kw. tł. nasy: 12.61 g; Węglowodany ogółem: 280.84 g; W tym cukry: 51.87 g; Błonnik pok.: 23.72 g; Sól: 6.76 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	
2026-01-24 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 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>)					
2026-01-24 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>) Knejdle 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 * 400 ml (<u>MLE, 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>)					
2026-01-24 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 300ml	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 300ml	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 300ml	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 300ml	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>) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300ml	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300ml Bułka pszenna długa krojona 110 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Mielony Schnab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 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 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 Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300ml
		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: 2132.12 kcal; Białko ogółem: 97.04 g; Tłuszcz: 64.50 g; Kw. tł. nasy.: 25.30 g; Węglowodany ogółem: 295.43 g; W tym cukry: 58.98 g; Błonnik pok.: 27.39 g; Sól: 2.67 g;

	W-wa- GRO 7 O kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	W-wa- GRO 8 Ubogoenergetyczna	W-wa- GRO 9 Bogatobiałkowa	W-wa- GRO 10 Niskobiałkowa	W-wa- GRO Ubogosodowa	W-wa- GRO Rozdrobniona/ Mielona	W-wa- GRO ML Bezmleczna	W-wa- GRO GL Bezglutenowa	
2026-01-25 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 Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Ziemniaczana *(bez mleka) 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Filet z kurczaka gotowany (bez soli) 50 g Pomidor 100 g 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	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>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu waniliowa 100 g (<u>MLE</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	
2026-01-26 poniedziałek	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</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 zalewy -wędownka wieprzowa, parzona, zapiekana 50 g Buraczkiz jabłkiem b/c 100 g Buraczki z jabłkiem b/c 100 g Salatazielona 10 g Kawa zbożowa z młkiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka z zalewy -wędownka wieprzowa, parzona, zapiekana 50 g Buraczki z jabłkiem b/c 100 g Salatazielona 10 g Kawa zbożowa z młkiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Masło pszenne 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 zalewy -wędownka wieprzowa, parzona, zapiekana 50 g Buraczki z jabłkiem b/c 100 g Salatazielona 10 g Kawa zbożowa z młkiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Cukier 15 g	Ziemniaczana *(bez mleka) 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka z zalewy -wędownka wieprzowa, parzona, zapiekana 40 g Buraczki z jabłkiem b/c 100 g Salatazielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Platki 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.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Filet z kurczaka gotowany (bez soli) 50 g Salatazielona 10 g Kawa zbożowa z młkiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Cukier 15 g	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 110 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z wędliny drobiowej 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Dymia z wody 100 g Kawa zbożowa z młkiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Cukier 15 g	Ziemniaczana *(bez mleka) 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Filet z kurczaka gotowany 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>) Buraczki z jabłkiem b/c 100 g Salatazielona 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 Buraczki z jabłkiem b/c 100 g Salatazielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g
		II ŚN		Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)					
2026-01-26 poniedziałek	Obiad	Wielowarzynna z ziemniakami * 400 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL.</u>) Pulpet mięsno-warzynny* (wieprzowy) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Surówka z seleria i marchwi z olejem b/c 100 g (<u>SEL.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompotowocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Wielowarzynna z ziemniakami * 400 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL.</u>) Pulpet mięsno-warzynny* (wieprzowy) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Surówka z seleria i marchwi z olejem b/c 100 g (<u>SEL.</u>) Kompotowocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Wielowarzynna z ziemniakami * 400 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL.</u>) Kluski leniwe z serem * 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, ORZ, GOR, SEZ.</u>) Salatka owocowa (banan,brzoszwinia,jabłko, pomarańcza) 200 g Kompotowocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Wielowarzynna z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kluski leniwe z serem * 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, ORZ, GOR, SEZ.</u>) Salatka owocowa (banan,brzoszwinia,jabłko, pomarańcza) 200 g Kompotowocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Wielowarzynna z ziemniakami *(bez soli) 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>) Salatka owocowa (banan,brzoszwinia,jabłko, pomarańcza) 200 g Kompotowocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Wielowarzynna z ziemniakami * 400 ml (<u>GLUPSZ, 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 * 200 g Kompotowocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Wielowarzynna z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Pulpet mięsno-warzynny* (wieprzowy) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Ryż na sypko 180 g Sos pietruszkowy (bez glutenu, mleka)* 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompotowocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Wielowarzynna z ziemniakami *(bez glutenu, mleka) 400 ml (<u>SEL.</u>) Pulpet mięsno-warzynny* (wieprzowy) b/g 100 g (<u>JAJ, SEL.</u>) Sos pietruszkowy (bez glutenu, mleka)* 80 ml Ryż na sypko 180 g Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompotowocowy z jabłkami* b/c 300 ml
		PD		Chrupki kukurydziane 20 g					
2026-01-26 poniedziałek	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Szynka z pierś kurczaka-produkt drobiowy,gnubo rozdrobniony, parzony w osłonie niejadalnej, 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ogórek kiszony 100 g Rozszonka 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>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) 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 (<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>) Rozszonka 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>) Rozszonka 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>) Rozszonka 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 wędliny drobiowej 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Buraczki gotowane 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>) Rozszonka 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>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) 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	
2026-01-27 wtorek	Śniadanie	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>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</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>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</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>) 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</u> <u>PSZ</u> , <u>SEL</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>) 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</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>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</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> ,) Bułka pszenna długa krojona 110 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> ,) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z szynki wieprzowej 50 g (<u>SOJ</u>) Marchew gotowana z olejem* 100 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> ,) 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>) Filet z kurczaka gotowany (bez soli) 50 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</u> , <u>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</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> ,) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Salata zielona 5 g					
	Obiad	Grochowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> ,) Pieczeń rzymska drobiowa 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> ,) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> ,) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU</u> <u>JECZ</u> ,) Surowka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem () 100 g Szpinaż gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> ,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Solferino* 400 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Pieczeń rzymska drobiowa 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> ,) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU</u> <u>JECZ</u> ,) Surowka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem () 100 g Szpinaż gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> ,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Solferino* 400 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Pieczeń rzymska drobiowa 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> ,) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> ,) Marchew gotowana z olejem* 100 g Szpinaż gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> ,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Solferino (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> ,) Kluski śląskie* 300 g (<u>JAJ</u> ,) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> ,) Marchew gotowana z olejem* 100 g Szpinaż gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> ,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana *(bez soli) 400 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Pieczeń rzymska drobiowa (bez soli) 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> ,) Sos ziołowy* (bez soli) 80 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>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</u> <u>PSZ</u> ,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Solferino (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> ,) Mieso drobiowe mielone w sosie wł 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> ,) Ziemniaki gotowane puree 180 g (<u>MLE</u>) Szpinaż gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> ,) Marchew gotowana z olejem* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Solferino (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> ,) Pieczeń rzymska drobiowa 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> ,) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> ,) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU</u> <u>JECZ</u> ,) Marchew gotowana z olejem* 100 g Szpinaż gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU</u> <u>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</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>JECZ</u> ,)					
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> ,) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 100 g (<u>RYB</u> , <u>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</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> ,) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 100 g (<u>RYB</u> , <u>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</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>) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 100 g (<u>RYB</u> , <u>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</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>) 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</u> <u>PSZ</u> ,) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 100 g (<u>RYB</u> , <u>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</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> ,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> ,) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 100 g (<u>RYB</u> , <u>SEL</u> ,) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Chleb bezglutenowy 110 g (<u>SEZ</u> , <u>może zawierać: ORZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 100 g (<u>RYB</u> , <u>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: 2327.99 kcal; Białko ogółem: 104.41 g; Tłuszcz: 75.34 g; Kw. tł. nasy.: 18.28 g; Węglowodany ogółem: 329.37 g; W tym cukry: 43.53 g; Błonnik pok.: 48.54 g; Sól: 7.24 g;	Wartość energetyczna: 1842.22 kcal; Białko ogółem: 81.73 g; Tłuszcz: 65.58 g; Kw. tł. nasy.: 24.30 g; Węglowodany ogółem: 247.20 g; W tym cukry: 32.96 g; Błonnik pok.: 37.31 g; Sól: 6.16 g;	Wartość energetyczna: 2577.66 kcal; Białko ogółem: 110.74 g; Tłuszcz: 74.60 g; Kw. tł. nasy.: 31.42 g; Węglowodany ogółem: 385.47 g; W tym cukry: 66.14 g; Błonnik pok.: 30.75 g; Sól: 8.74 g;	Wartość energetyczna: 2052.05 kcal; Białko ogółem: 54.92 g; Tłuszcz: 57.27 g; Kw. tł. nasy.: 27.19 g; Węglowodany ogółem: 342.04 g; W tym cukry: 40.47 g; Błonnik pok.: 29.53 g; Sól: 5.97 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: 2058.44 kcal; Białko ogółem: 90.89 g; Tłuszcz: 52.44 g; Kw. tł. nasy.: 12.15 g; Węglowodany ogółem: 319.04 g; W tym cukry: 38.91 g; Błonnik pok.: 31.02 g; Sól: 6.25 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 Ubogoenergetyczna	W-wa- GRO 9 Bogatobiałkowa	W-wa- GRO 10 Niskobiałkowa	W-wa- GRO Ubogosodowa	W-wa- GRO Rozdrobniona/ Mielona	W-wa- GRO ML Bezmleczna	W-wa- GRO GL Bezglutenowa	
2026-01-28 środa	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g 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	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 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>) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) 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>) Pomidor 100 g Sałata 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 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>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Płat szynkowy - produkt wstępny wędzony parzony z dodaną wodą 40 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	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Filet z kurczaka gotowany (bez soli) 50 g 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 110 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z wędliny wieprzowej 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR</u>) Buraczki gotowane 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>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Schab gotowany 50 g Pomidor 100 g Sałata 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>) Schab gotowany 50 g Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g
		II SN		Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>)			Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 150 g		
2026-01-28 środa	Obiad	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos bazylkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Kalafor gotowany* 100 g 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 Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Kalafor gotowany* 100 g Kompotowocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos bazylkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Dymna duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Kalafor gotowany* 100 g Kompotowocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kopytka ziemniaczane* 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos bazylkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Dymna duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Kalafor gotowany* 100 g Kompotowocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Grysikowa z ziemniakami* (bez soli) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Filet z kurczaka gotowany (bez soli) 100 g Sos bazylkowy (bez soli)* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki gotowane (bez soli) 180 g Dymna duszona z olejem* b/soli 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompotowocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Mieso drobiowe mielone w sosie wtl 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Ziemniaki gotowane puree 180 g (<u>MLE</u>) Dymna duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Kalafor gotowany* 100 g Kompotowocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos bazylkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki gotowane puree 180 g Dymna duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Kalafor gotowany* 100 g Kompotowocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez glutenu, bez mleka)* 400 ml (<u>SEL</u>) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos bazylkowy (bez glutenu)* 80 ml (<u>SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Dymna z wody 100 g Kalafor gotowany* 100 g Kompotowocowy z jabłkami* b/c 300 ml
		PD		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 30 g					
2026-01-28 środa	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1szt Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (<u>MLE</u>) Jabłko 150 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>) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (<u>MLE</u>) Jabłko 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>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (<u>MLE</u>) Banan 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>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (<u>MLE</u>) Banan 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>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Twarożek 100 g (<u>MLE</u>) Banan 150 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>) Banan 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) 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 (<u>SEZ, może zawierać: ORZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (<u>MLE</u>) Banan 150 g Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml
		PN			Bułka maślana 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, 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 Szynkowa drobowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Pomidor 50 g	Chleb bezglutenowy 50 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Ser żółty 30 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g
		Wartość energetyczna: 1952.86 kcal; Białko ogółem: 98.79 g; Tłuszcz: 51.37 g; Kw. tł. nasy: 17.50 g; Węglowodany ogółem: 289.32 g; W tym cukry: 44.84 g; Błonnik pok.: 33.09 g; Sól: 6.97 g;	Wartość energetyczna: 1635.99 kcal; Białko ogółem: 65.61 g; Tłuszcz: 46.18 g; Kw. tł. nasy: 22.05 g; Węglowodany ogółem: 232.63 g; W tym cukry: 31.68 g; Błonnik pok.: 28.70 g; Sól: 6.07 g;	Wartość energetyczna: 2511.30 kcal; Białko ogółem: 119.69 g; Tłuszcz: 58.10 g; Kw. tł. nasy: 28.36 g; Węglowodany ogółem: 386.74 g; W tym cukry: 75.27 g; Błonnik pok.: 24.90 g; Sól: 7.64 g;	Wartość energetyczna: 2387.33 kcal; Białko ogółem: 63.45 g; Tłuszcz: 56.54 g; Kw. tł. nasy: 21.26 g; Węglowodany ogółem: 410.94 g; W tym cukry: 61.77 g; Błonnik pok.: 21.98 g; Sól: 5.19 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: 385.12 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: 89.84 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	
2026-01-29 czwartek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Chleb razowy żytnio-pszenny 110 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 osłonie 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.)	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonie 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.)	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.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonie 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	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.) 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 (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.) Filet z kurczaka gotowany (bez soli) 50 g 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 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.) Pasta warzywna* 100 g (SEL.) Kawa zbożowa z mlekiem 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 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 (MLE.) Chleb bezglutenowy 110 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Filet z kurczaka gotowany 50 g Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g
		II ŚN	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twarożek 50 g (MLE.)						
2026-01-29 czwartek	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ.) Łopatką wieprzowa pieczona 100 g Sos jarzynowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka wielowarzynna z olejem b/c 100 g (SEL.) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami b/c 300 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) 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 (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Sos mięsno-warzynny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLU PSZ, SEL.) 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 (GLU PSZ, SEL.) Makaron z warzywami* 300 g (GLU PSZ, SEL.) Sos jarzynowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) 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 (MLE, SEL.) Makaron (bez soli) 200 g (GLU PSZ.) Sos mięsno-warzynny* (z mięsa wieprzowego) (bez soli) 150 g (GLU PSZ, SEL.) 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 (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane puree 180 g (MLE.) Mieso wieprzowe mielone w sosie wli 100 g (GLU PSZ.) 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 (SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Sos mięsno-warzynny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLU PSZ, SEL.) 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 (SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Sos mięsno-warzynny* (z mięsa wieprzowego) bez glutenu 150 g (SEL.) 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 (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.)						
2026-01-29 czwartek	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Pasta z tofu i marchewki 100 g (SOJ.) Surówka 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 80 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 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 100 g (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 50 g (SOJ.) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Schab gotowany (bez soli) 50 g (SOJ.) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) mielony Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 50 g (SOJ.) Jabłko pieczone 150 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.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Schab gotowany 50 g Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Chleb bezglutenowy 110 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Schab gotowany 50 g Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)
		PN	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SOJ.)			Mus- przecier owocowy jabłko 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: 6.68 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		
2026-01-30 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	Ziemniaczana *(bez mleka) 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) 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	Ziemniaczana *(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	Kalafloriowa 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	Kalafloriowa 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	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, SEL.</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	Kalafloriowa 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	Ziemniaczana * 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 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 * 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>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompotowocowy z jabłkami* b/c 300 ml
		PD		Biszkopity 30 g (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.</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: 281.37 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	
2026-01-31 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>)					
2026-01-31 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, PSZ, 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>)					
2026-01-31 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: 214.88 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	
2026-02-01 niedziela	Śniadanie	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 wstępny wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR,</u>) Papryka świeża 100 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) 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	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 wstępny 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	Bułka pszenna długa krojona 110 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Płat szynkowy - produkt wstępny 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	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	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 Pomidor 100 g Buraczki gotowane 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Cukier 15 g	Ziemiaczana *(bez mleka) 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Kurczak z Bobrownik produkt blokowy drobiowy grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE,</u>) Chleb bezglutenowy 110 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Filet z kurczaka gotowany 50 g Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g
	II 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>) 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>) Suryłowa 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>) Suryłowa 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>) 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 Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem * 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 100 g (<u>SEL,</u>) Brokuł gotowany (bez soli)* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa krem z pomidorów +. 400 g (<u>SEL,</u>) Mięso wędzone 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 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>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	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 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 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	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	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	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	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 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>) Twarożek 100 g (<u>MLE,</u>) Jabłko pieczone 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) 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	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
	PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Filet z kurczaka gotowany 30 g	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt		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	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt	
		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;	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;	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;	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;	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;	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;	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;	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;

	W-wa- GRO WE Wegetariańska	W-wa- GRO Trzuskowa	
2026-01-19 poniedziałek	Śniadanie	<p>Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>, <u>MLE</u>)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>, <u>GLU</u> <u>ZYT</u>)</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU</u> <u>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</u>, <u>GLU</u> <u>ZYT</u>, <u>GLU</u> <u>JECZ</u>)</p> <p>Cukier 15 g</p>	<p>Ziemniaczana *(bez mleka) 300 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>, <u>SEL</u>)</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 110 g (<u>GLU</u> <u>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 300 ml</p>
	II ŚN		
	Obiad	<p>Fasolowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>, <u>SEL</u>)</p> <p>Naleśniki z serem białym 300 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>, <u>JAJ</u>, <u>MLE</u>)</p> <p>Mus z jabłek () b/c 200 g</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml</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>Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g</p> <p>Marchew gotowana z olejem* 200 g</p> <p>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>)</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU</u> <u>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>Bułka 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>Jabłko pieczone 150 g</p> <p>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml</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: 2775,91 kcal; Białko ogółem: 113,87 g; Tłuszcz: 102,18 g; Kw. tł. nasy.: 44,89 g; Węglowodany ogółem: 362,05 g; W tym cukry: 85,45 g; Błonnik pok.: 26,75 g; Sól: 11,32 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 1940,09 kcal; Białko ogółem: 99,56 g; Tłuszcz: 40,33 g; Kw. tł. nasy.: 10,26 g; Węglowodany ogółem: 308,72 g; W tym cukry: 65,76 g; Błonnik pok.: 26,75 g; Sól: 5,28 g;</p>	

	W-wa- GRO WE Wegetariańska	W-wa- GRO Trzuskowa	
2026-01-20 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>) Ryż 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>) Ryż 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	
2026-01-21 środa	Śniadanie	<p>Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT)</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ)</p> <p>Masło extra 82% 15 g (MLE)</p> <p>Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 100 g (MLE)</p> <p>Pomidor 100 g</p> <p>Salata zielona 10 g</p> <p>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml</p> <p>Cukier 15 g</p>	<p>Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL)</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ)</p> <p>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g</p> <p>Schab gotowany 50 g</p> <p>Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL)</p> <p>Cukier 15 g</p> <p>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>
	II SN		
	Obiad	<p>Pieczarkowa z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, S02)</p> <p>Pierogi ukraińskie 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL)</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 (GLU PSZ, SEL)</p> <p>Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g</p> <p>Schab gotowany 100 g</p> <p>Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE)</p> <p>Szpinak gotowany z olejem* 200 g (PSZ)</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml</p>
	PD		
	Kolacja	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT)</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ)</p> <p>Masło extra 82% 15 g (MLE)</p> <p>Paprykatz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (RYB, SEL)</p> <p>Ogórek kiszony 100 g</p> <p>Salata lodowa 10 g</p> <p>Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml</p> <p>Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ)</p> <p>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g</p> <p>Filet z kurczaka gotowany 50 g</p> <p>Brokuł gotowany* 100 g</p> <p>Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml</p> <p>Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)</p>
	PN	<p>Mus- przecier owocowy jablko 100g (tubka) 1 szt</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ)</p> <p>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g</p> <p>Filet z kurczaka gotowany 30 g</p>
	<p>Wartość energetyczna: 2333,38 kcal; Białko ogółem: 89,92 g; Tłuszcz: 68,43 g; Kw. tł. nasy.: 33,98 g; Węglowodany ogółem: 350,01 g; W tym cukry: 67,94 g; Błonnik pok.: 24,12 g; Sól: 6,27 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2245,87 kcal; Białko ogółem: 129,67 g; Tłuszcz: 58,78 g; Kw. tł. nasy.: 15,77 g; Węglowodany ogółem: 312,93 g; W tym cukry: 39,04 g; Błonnik pok.: 26,20 g; Sól: 6,36 g;</p>	

		W-wa- GRO WE Wegetariańska	W-wa- GRO Trzuskowa
2026-01-22 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	
2026-01-23 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.30% 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
2026-01-24 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
2026-01-25 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	
2026-01-26 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-porczejkowy* 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>Roszpinka 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
2026-01-27 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>SOJ</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>) Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 100 g (<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 Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 100 g (<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: 2635.20 kcal; Białko ogółem: 83.55 g; Tłuszcz: 105.20 g; Kw. tł. nasy.: 30.24 g; Węglowodany ogółem: 347.24 g; W tym cukry: 62.93 g; Błonnik pok.: 48.07 g; Sól: 7.35 g;	Wartość energetyczna: 2086.21 kcal; Białko ogółem: 109.28 g; Tłuszcz: 54.24 g; Kw. tł. nasy.: 14.29 g; Węglowodany ogółem: 304.38 g; W tym cukry: 47.63 g; Błonnik pok.: 30.83 g; Sól: 6.16 g;	

	W-wa- GRO WE Wegetariańska	W-wa- GRO Trzuskowa	
2026-01-28 środa	Śniadanie	<p>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</p>	<p>Ziemniaczana *(bez mleka) 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bułka pszenna długa krojona 110 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.30% tł 15 g Schab gotowany 50 g Buraczki gotowane 100 g Cukier 15 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>
	II SN		
	Obiad	<p>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>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml</p>	<p>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 Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml</p>
	PD		
	Kolacja	<p>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 Miks salat 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml</p>	<p>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>) Banan 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml</p>
	PN	<p>Bułka maślana 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Schab gotowany 30 g</p>
	<p>Wartość energetyczna: 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;</p>	<p>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;</p>	

		W-wa- GRO WE Wegetariańska	W-wa- GRO Trzuskowa
2026-01-29 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, MLE, SOJ)	
		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
2026-01-30 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
2026-01-31 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 brokulem, 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.80% 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.80% 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	
2026-02-01 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,