

	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. wyd. soku żołądkowego	W-wa- GRO 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- GRO 6/ML Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów bezmleczna	W-wa- GRO 6/3 Z ogr. łatwo przysw. węgl. i z ogr. tłuszczów		
2026-03-02 poniedziałek	II SN	Śniadanie	<p>Platki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szyunka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 50 g (SOJ) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Cukier 15 g</p>	<p>Platki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szyunka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 50 g (SOJ) Cukinia pieczona z olejem* 100 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Cukier 15 g</p>	<p>Platki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Szyunka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 50 g (SOJ) Cukinia pieczona z olejem* 100 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Cukier 15 g</p>	<p>Platki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szyunka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 50 g (SOJ) Cukinia pieczona z olejem* 100 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Cukier 15 g</p>	<p>Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Szyunka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 50 g (SOJ) Pomidor 100 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)</p>	<p>Ziemniaczana *(bez mleka) 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Szyunka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 50 g (SOJ) Pomidor 100 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml</p>	<p>Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Szyunka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 50 g (SOJ) Cukinia pieczona z olejem* 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)</p>
			<p>Brokułowa z ryżem* 400 ml (MLE, SEL.) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 100 g (SEL.) Marchew gotowana z olejem* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml</p>	<p>Brokułowa z ryżem* 400 ml (MLE, SEL.) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Marchew gotowana z olejem* 100 g Szcypior gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml</p>	<p>Brokułowa z ryżem* 400 ml (MLE, SEL.) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Marchew gotowana z olejem* 100 g Szcypior gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml</p>	<p>Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)</p>	<p>Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Hummus z ciecierzycy 50 g Ogórek kiszony 50 g</p>	<p>Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szyunkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 30 g Pomidor 50 g</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Szyunkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 30 g Pomidor 50 g</p>
2026-03-02 poniedziałek	PD	Obiad	<p>Brokułowa z ryżem* 400 ml (MLE, SEL.) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 100 g (SEL.) Marchew gotowana z olejem* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml</p>	<p>Brokułowa z ryżem* 400 ml (MLE, SEL.) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Marchew gotowana z olejem* 100 g Szcypior gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml</p>	<p>Brokułowa z ryżem* 400 ml (MLE, SEL.) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Marchew gotowana z olejem b/c 100 g (SEL.) Szcypior gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml</p>	<p>Brokułowa z ryżem* 400 ml (MLE, SEL.) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 100 g (SEL.) Szcypior gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml</p>	<p>Brokułowa z ryżem* 400 ml (MLE, SEL.) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Marchew gotowana z olejem* 100 g (GLU PSZ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml</p>		
			<p>Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Baton szynkowy z kurczak 30 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.)</p>	<p>Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 100 g (RYB, SEL.) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)</p>	<p>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 makreli wędzonej z warzywami** 100 g (RYB, SEL.) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)</p>	<p>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 makreli wędzonej z warzywami** 100 g (RYB, SEL.) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)</p>	<p>Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 100 g (RYB, SEL.) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)</p>	<p>Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.) Rzodkiew biała 50 g</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szyunkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Rzodkiew biała 50 g</p>
2026-03-02 poniedziałek	PN	Kolacja	<p>Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt</p>	<p>Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt</p>	<p>Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.) Rzodkiew biała 50 g</p>	<p>Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szyunkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Rzodkiew biała 50 g</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szyunkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Rzodkiew biała 50 g</p>		
			<p>Wartość energetyczna: 2328.53 kcal; Białko ogółem: 78.26 g; Tłuszcz: 90.28 g; Kw. tł. nasy.: 31.48 g; Węglowodany ogółem: 320.77 g; W tym cukry: 87.85 g; Błonnik pok.: 38.96 g; Sól: 9.91 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2219.15 kcal; Białko ogółem: 85.47 g; Tłuszcz: 72.39 g; Kw. tł. nasy.: 27.18 g; Węglowodany ogółem: 321.21 g; W tym cukry: 83.71 g; Błonnik pok.: 29.03 g; Sól: 8.37 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2223.31 kcal; Białko ogółem: 86.99 g; Tłuszcz: 71.77 g; Kw. tł. nasy.: 17.66 g; Węglowodany ogółem: 321.94 g; W tym cukry: 84.29 g; Błonnik pok.: 28.18 g; Sól: 8.08 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2571.18 kcal; Białko ogółem: 103.14 g; Tłuszcz: 83.58 g; Kw. tł. nasy.: 30.20 g; Węglowodany ogółem: 366.77 g; W tym cukry: 95.73 g; Błonnik pok.: 29.98 g; Sól: 9.52 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2391.61 kcal; Białko ogółem: 92.63 g; Tłuszcz: 98.11 g; Kw. tł. nasy.: 21.20 g; Węglowodany ogółem: 306.45 g; W tym cukry: 43.70 g; Błonnik pok.: 48.87 g; Sól: 11.39 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2171.78 kcal; Białko ogółem: 81.13 g; Tłuszcz: 84.41 g; Kw. tł. nasy.: 18.81 g; Węglowodany ogółem: 297.78 g; W tym cukry: 30.68 g; Błonnik pok.: 49.99 g; Sól: 10.99 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2285.05 kcal; Białko ogółem: 98.15 g; Tłuszcz: 76.22 g; Kw. tł. nasy.: 16.90 g; Węglowodany ogółem: 315.85 g; W tym cukry: 43.21 g; Błonnik pok.: 30.15 g; Sól: 10.37 g;</p>

	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. wyd. soku żołądkowego	W-wa- GRO 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- GRO 6/ML Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów bezmleczna	W-wa- GRO 6/3 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów z ogr. tłuszczu	
2026-03-03 wtorek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ) Jabłko 150 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 ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ) Jabłko pieczone 150 g 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 100 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Schab Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 50 g (SOJ) Jabłko pieczone 150 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 ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Schab Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 50 g (SOJ) Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ) Ogórek kiszony 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Ziemiaczana *(bez mleka) 300 ml (GLU PSZ, SEL) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ) Ogórek kiszony 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Schab Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 50 g (SOJ) Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
		II SN			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Filet z kurczaka gotowany 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Filet z kurczaka gotowany 30 g Papryka świeża 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Filet z kurczaka gotowany 30 g Pomidor 50 g	
2026-03-03 wtorek	Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, SO2) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Fasolka szparagowa z wodą* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Solferino* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ) Makaron 200 g (GLU PSZ) Dynamis z wody 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Solferino* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ) Makaron 200 g (GLU PSZ) Dynamis z wody 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pieczarkowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, SO2) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Fasolka szparagowa z wodą* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Solferino (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Fasolka szparagowa z wodą* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Solferino* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ) Makaron 200 g (GLU PSZ) Dynamis z wody 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	
		PD			Koktajl bananowy 200 ml (MLE)			
2026-03-03 wtorek	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Galaretki drobiowa z udźcem z kurczaka* 200 g (SEL) Pomidor 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Galaretki drobiowa z udźcem z kurczaka* 200 g (SEL) Pomidor 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Galaretki drobiowa z udźcem z kurczaka* 200 g (SEL) Cukinia pieczona z olejem* 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Galaretki drobiowa z udźcem z kurczaka* 200 g (SEL) Cukinia pieczona z olejem* 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Galaretki drobiowa z udźcem z kurczaka* 200 g (SEL) Pomidor 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Galaretki drobiowa z udźcem z kurczaka* 200 g (SEL) Cukinia pieczona z olejem* 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	
		PN		Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE)	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE) Jabłko 150 g Wafle ryżowe 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynekowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 30 g Pomidor 50 g	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE) Płatki owsiane 10 g (GLU OW) Jabłko pieczone 150 g	
		Wartość energetyczna: 2178.12 kcal; Białko ogółem: 108.81 g; Tłuszcz: 63.50 g; Kw. tł. nasy.: 25.96 g; Węglowodany ogółem: 303.68 g; W tym cukry: 59.59 g; Błonnik pok.: 34.81 g; Sól: 6.69 g;	Wartość energetyczna: 2260.97 kcal; Białko ogółem: 111.78 g; Tłuszcz: 63.19 g; Kw. tł. nasy.: 25.88 g; Węglowodany ogółem: 323.10 g; W tym cukry: 60.22 g; Błonnik pok.: 24.80 g; Sól: 6.44 g;	Wartość energetyczna: 2192.90 kcal; Białko ogółem: 108.47 g; Tłuszcz: 58.36 g; Kw. tł. nasy.: 14.94 g; Węglowodany ogółem: 318.27 g; W tym cukry: 65.50 g; Błonnik pok.: 24.72 g; Sól: 7.51 g;	Wartość energetyczna: 2635.23 kcal; Białko ogółem: 128.87 g; Tłuszcz: 72.94 g; Kw. tł. nasy.: 29.79 g; Węglowodany ogółem: 376.47 g; W tym cukry: 86.40 g; Błonnik pok.: 27.52 g; Sól: 8.91 g;	Wartość energetyczna: 2253.38 kcal; Białko ogółem: 122.58 g; Tłuszcz: 67.04 g; Kw. tł. nasy.: 16.83 g; Węglowodany ogółem: 304.12 g; W tym cukry: 42.79 g; Błonnik pok.: 42.44 g; Sól: 8.54 g;	Wartość energetyczna: 2213.75 kcal; Białko ogółem: 121.84 g; Tłuszcz: 64.43 g; Kw. tł. nasy.: 16.25 g; Węglowodany ogółem: 304.23 g; W tym cukry: 27.40 g; Błonnik pok.: 46.70 g; Sól: 9.72 g;	Wartość energetyczna: 2354.67 kcal; Białko ogółem: 117.54 g; Tłuszcz: 67.45 g; Kw. tł. nasy.: 15.61 g; Węglowodany ogółem: 331.70 g; W tym cukry: 60.07 g; Błonnik pok.: 30.55 g; Sól: 8.80 g;

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

	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. wyd. soku żołądkowego	W-wa- GRO 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- GRO 6/ML Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów bezmleczna	W-wa- GRO 6/3 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów z ogr. tłuszczu	
Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JEJCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE, SOJ, GOR.) Pasztet sojowy z pomidorami 100 g Ogórek kiszony 100 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.) Cukier 15 g	Płatki jęczmienne 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.) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 50 g (SOJ.) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.) Cukier 15 g	Płatki jęczmienne 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.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 50 g (SOJ.) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.) Cukier 15 g	Płatki jęczmienne 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.) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 50 g (SOJ.) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.) Cukier 15 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 50 g (SOJ.) Ogórek kiszony 100 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.)	Ziemniaczana *(bez mleka) 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ogórek kiszony 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Pasztet sojowy z pomidorami 50 g (SOJ, GOR.) Pomidor 50 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Baton szynkowy z kurczak 30 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Pomidor 50 g
	II ŚN				Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Pasztet sojowy z pomidorami 50 g (SOJ, GOR.) Pomidor 50 g		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Baton szynkowy z kurczak 30 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Pomidor 50 g
Obiad	Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Leczo z drobiem-dieta * 150 g Ryż na sypko (brązowy) 180 g Surówka z marchwi i selera z olejem b/c 100 g (SEL.) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Leczo z drobiem-dieta * 150 g Ryż na sypko 180 g Surówka z marchwi i selera z olejem b/c 100 g (SEL.) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Leczo z drobiem-dieta * 150 g Ryż na sypko 180 g Brokuł gotowany* 100 g Marchew gotowana z olejem* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml		Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Leczo z drobiem-dieta * 150 g Ryż na sypko (brązowy) 180 g Surówka z marchwi i selera z olejem b/c 100 g (SEL.) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Leczo z drobiem-dieta * 150 g Ryż na sypko (brązowy) 180 g Surówka z marchwi i selera z olejem b/c 100 g (SEL.) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Leczo z drobiem-dieta * 150 g Ryż na sypko (brązowy) 180 g Brokuł gotowany* 100 g Marchew gotowana z olejem* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Leczo z drobiem-dieta * 150 g Ryż na sypko (brązowy) 180 g Brokuł gotowany* 100 g Marchew gotowana z olejem* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ.)				
Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Sałatka jarzynowa* 150 g (JAJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Sałatka jarzynowa* dieta 150 g (MLE, SEL.) Sałata zielona 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Sałatka jarzynowa* dieta 150 g (MLE, SEL.) Sałata zielona 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Sałatka jarzynowa* dieta 150 g (MLE, SEL.) Sałata zielona 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Sałatka jarzynowa* dieta 150 g (MLE, SEL.) Sałata zielona 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Sałatka jarzynowa z olejem* 150 g (SEL.) Sałata zielona 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Sałatka jarzynowa* dieta 150 g (MLE, SEL.) Sałata zielona 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	
	PN	Mini serniczki z musem malinowym b/c + 150 g (JAJ, MLE.)			Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Mini serniczki z musem malinowym b/c + 150 g (JAJ, MLE.)		Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Filet z kurczaka gotowany 50 g Rzodkiew biała 50 g
	Wartość energetyczna: 2513.46 kcal; Białko ogółem: 90.42 g; Tłuszcz: 95.90 g; Kw. tł. nasy.: 30.12 g; Węglowodany ogółem: 328.58 g; W tym cukry: 61.73 g; Błonnik pok.: 43.75 g; Sól: 10.34 g;	Wartość energetyczna: 2269.15 kcal; Białko ogółem: 97.01 g; Tłuszcz: 63.20 g; Kw. tł. nasy.: 26.87 g; Węglowodany ogółem: 334.47 g; W tym cukry: 64.71 g; Błonnik pok.: 29.76 g; Sól: 8.59 g;	Wartość energetyczna: 2255.01 kcal; Białko ogółem: 96.65 g; Tłuszcz: 61.75 g; Kw. tł. nasy.: 17.32 g; Węglowodany ogółem: 334.32 g; W tym cukry: 65.01 g; Błonnik pok.: 29.38 g; Sól: 8.67 g;	Wartość energetyczna: 2438.30 kcal; Białko ogółem: 96.68 g; Tłuszcz: 63.81 g; Kw. tł. nasy.: 28.92 g; Węglowodany ogółem: 380.47 g; W tym cukry: 80.16 g; Błonnik pok.: 28.42 g; Sól: 9.99 g;	Wartość energetyczna: 2237.32 kcal; Białko ogółem: 98.17 g; Tłuszcz: 77.31 g; Kw. tł. nasy.: 19.00 g; Węglowodany ogółem: 295.97 g; W tym cukry: 44.38 g; Błonnik pok.: 46.53 g; Sól: 10.79 g;	Wartość energetyczna: 2293.55 kcal; Białko ogółem: 91.87 g; Tłuszcz: 78.64 g; Kw. tł. nasy.: 14.01 g; Węglowodany ogółem: 325.47 g; W tym cukry: 24.96 g; Błonnik pok.: 52.77 g; Sól: 10.65 g;	Wartość energetyczna: 2257.61 kcal; Białko ogółem: 93.89 g; Tłuszcz: 63.81 g; Kw. tł. nasy.: 17.04 g; Węglowodany ogółem: 339.31 g; W tym cukry: 41.95 g; Błonnik pok.: 29.25 g; Sól: 10.65 g;	

	W-wa- GRO 1 Podstawowa	W-wa- GRO 2 Łatwostrawna	W-wa- GRO 3 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	W-wa- GRO 4 Łatwostrawna z ogr. subst. pobudz. wyd. soku żołądkowego	W-wa- GRO 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- GRO 6/ML Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów bezmleczna	W-wa- GRO 6/3 Z ogr. łatwo przysw. węgl. i z ogr. tłuszczu	
2026-03-06 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ) Papryka świeża 100 g Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ) Pomidor 100 g Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Kiełbasa Zielenogórska- wp, grubo rozdrobniona, wędzona, parzona w osłonce niejadalnej 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR) Pomidor 100 g Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Kiełbasa Zielenogórska- wp, grubo rozdrobniona, wędzona, parzona w osłonce niejadalnej 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR) Pomidor 100 g Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ) Papryka świeża 100 g Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Ziemiakczana *(bez mleka) 300 ml (GLU PSZ, SEL) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ) Papryka świeża 100 g Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Margaryna o zaw. 80% tł 15 g Kiełbasa Zielenogórska- wp, grubo rozdrobniona, wędzona, parzona w osłonce niejadalnej 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR) Pomidor 100 g Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
		II ŚN			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 30 g (SOJ)	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 30 g (SOJ) Słupki z marchewki 50 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Schab gotowany 30 g Słupki z marchewki 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 30 g (SOJ) Pomidor 50 g
	Obiad	Dyniowa z makaronem* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (RYB) Sos cytrynowy 80 ml (GLU PSZ, MLE) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Szcypak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml		Dyniowa z makaronem* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (RYB) Sos cytrynowy 80 ml (GLU PSZ, MLE) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Szcypak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml		Dyniowa z makaronem* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (RYB) Sos cytrynowy 80 ml (GLU PSZ, MLE) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Szcypak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Dyniowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (RYB) Sos cytrynowy (bez mleka) 80 ml (GLU PSZ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Szcypak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Dyniowa z makaronem* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (RYB) Sos cytrynowy 80 ml (GLU PSZ, MLE) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Szcypak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD				Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE)			
	Kolejacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (MLE) Pomarańcza 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml Sałata lodowa 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (MLE) Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml Sałata lodowa 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (MLE) Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml Sałata lodowa 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml Sałata lodowa 10 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (MLE) Pomarańcza 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml Sałata lodowa 10 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Schab gotowany 50 g Pomarańcza 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml Sałata lodowa 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (MLE) Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml Sałata lodowa 10 g
	PN		Drożdżówka z serem 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE)			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g Pomidor 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g Pomidor 50 g	
	Wartość energetyczna: 2340.74 kcal; Białko ogółem: 105.26 g; Tłuszcz: 74.35 g; Kw. tł. nasy.: 28.74 g; Węglowodany ogółem: 327.77 g; W tym cukry: 75.28 g; Błonnik pok.: 32.95 g; Sól: 6.38 g;	Wartość energetyczna: 2394.43 kcal; Białko ogółem: 105.59 g; Tłuszcz: 77.01 g; Kw. tł. nasy.: 28.82 g; Węglowodany ogółem: 331.13 g; W tym cukry: 72.88 g; Błonnik pok.: 25.30 g; Sól: 6.39 g;	Wartość energetyczna: 2304.79 kcal; Białko ogółem: 99.12 g; Tłuszcz: 68.64 g; Kw. tł. nasy.: 16.31 g; Węglowodany ogółem: 333.60 g; W tym cukry: 73.27 g; Błonnik pok.: 25.30 g; Sól: 7.17 g;	Wartość energetyczna: 2608.11 kcal; Białko ogółem: 114.63 g; Tłuszcz: 79.49 g; Kw. tł. nasy.: 29.58 g; Węglowodany ogółem: 370.03 g; W tym cukry: 74.24 g; Błonnik pok.: 26.20 g; Sól: 8.62 g;	Wartość energetyczna: 2209.94 kcal; Białko ogółem: 112.39 g; Tłuszcz: 74.38 g; Kw. tł. nasy.: 18.36 g; Węglowodany ogółem: 293.55 g; W tym cukry: 43.28 g; Błonnik pok.: 44.45 g; Sól: 8.29 g;	Wartość energetyczna: 2226.49 kcal; Białko ogółem: 113.98 g; Tłuszcz: 69.70 g; Kw. tł. nasy.: 18.68 g; Węglowodany ogółem: 322.12 g; W tym cukry: 40.47 g; Błonnik pok.: 47.04 g; Sól: 7.66 g;	Wartość energetyczna: 2279.71 kcal; Białko ogółem: 104.79 g; Tłuszcz: 69.03 g; Kw. tł. nasy.: 15.50 g; Węglowodany ogółem: 322.12 g; W tym cukry: 38.73 g; Błonnik pok.: 29.32 g; Sól: 10.03 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. wyd. soku żołądkowego	W-wa- GRO 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- GRO 6/ML Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów bezmleczna	W-wa- GRO 6/3 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów z ogr. tłuszczu	
2026-03-07 sobota	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Kiełbaski śląskie z kurcząt 100 g (może zawierać: GOR.) Pomidor 100 g Sałata lodowa 10 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml (MLE) Cukier 15 g	Ryż na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Kiełbaski śląskie z kurcząt 100 g (może zawierać: GOR.) Pomidor 100 g Sałata lodowa 10 g Kakao z mlekiem z/c 300 ml (MLE) Cukier 15 g	Ryż na mleku 300 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Baton szynkowy z kurcząt 50 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Pomidor 100 g Sałata lodowa 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Ryż na mleku 300 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Kiełbaski śląskie z kurcząt 100 g (może zawierać: GOR.) Pomidor 100 g Sałata lodowa 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Ziemiaczana *(bez mleka) 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Filet z kurczaka gotowany 50 g Pomidor 100 g Sałata lodowa 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Baton szynkowy z kurcząt 50 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Pomidor 100 g Sałata 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) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.)	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.) Papryka świeża 50 g	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 30 g Papryka świeża 50 g Pomidor 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.) Pomidor 50 g
	Obiad	Grochowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Gulasz wieprzowy. 150 g (GLU PSZ) Kasza bulgur 180 g (GLU PSZ) Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami * 400 ml (MLE, SEL, SEL.) Gulasz wieprzowy. 150 g (GLU PSZ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JECZ.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami * 400 ml (MLE, SEL.) Gulasz wieprzowy. 150 g (GLU PSZ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JECZ.) Buraczki gotowane 100 g Cukinia pieczona z olejem* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml		Grochowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Gulasz wieprzowy. 150 g (GLU PSZ) Kasza bulgur 180 g (GLU PSZ) Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml		Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (SEL.) Gulasz wieprzowy. 150 g (GLU PSZ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JECZ.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Cukinia pieczona z olejem* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD				Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (MLE)			
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Schab Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 50 g (SOJ) Rzodkiew biała plastry 100 g Sałata zielona 10 g Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Schab Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 50 g (SOJ) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Schab Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 50 g (SOJ) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Schab Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 50 g (SOJ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL) Sałata zielona 10 g	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Schab Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 50 g (SOJ) Sałata zielona 10 g Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ) Rzodkiew biała plastry 100 g Sałata zielona 10 g Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Schab Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 50 g (SOJ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL) Sałata zielona 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml
	BN	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Sałata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Sałata zielona 5 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka Michałowej wieprzowa wędz parzona z dod wody 30 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, GOR, SO2.) Sałata zielona 5 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka Michałowej wieprzowa wędz parzona z dod wody 30 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, GOR, SO2.) Sałata zielona 5 g	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Pomidor 50 g		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka Michałowej wieprzowa wędz parzona z dod wody 30 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, GOR, SO2.) Pomidor 50 g
		Wartość energetyczna: 2818.51 kcal; Białko ogółem: 126.44 g; Tłuszcz: 104.05 g; Kw. tł. nasy.: 38.81 g; Węglowodany ogółem: 358.20 g; W tym cukry: 62.79 g; Błonnik pok.: 39.75 g; Sól: 10.28 g;	Wartość energetyczna: 2720.64 kcal; Białko ogółem: 116.27 g; Tłuszcz: 97.81 g; Kw. tł. nasy.: 38.38 g; Węglowodany ogółem: 355.79 g; W tym cukry: 74.49 g; Błonnik pok.: 27.86 g; Sól: 10.03 g;	Wartość energetyczna: 2346.04 kcal; Białko ogółem: 98.65 g; Tłuszcz: 76.27 g; Kw. tł. nasy.: 18.71 g; Węglowodany ogółem: 328.07 g; W tym cukry: 51.32 g; Błonnik pok.: 24.55 g; Sól: 9.12 g;	Wartość energetyczna: 2811.42 kcal; Białko ogółem: 117.12 g; Tłuszcz: 93.40 g; Kw. tł. nasy.: 36.28 g; Węglowodany ogółem: 393.19 g; W tym cukry: 87.77 g; Błonnik pok.: 30.12 g; Sól: 10.44 g;	Wartość energetyczna: 2590.75 kcal; Białko ogółem: 124.75 g; Tłuszcz: 101.28 g; Kw. tł. nasy.: 26.74 g; Węglowodany ogółem: 312.81 g; W tym cukry: 31.24 g; Błonnik pok.: 44.79 g; Sól: 11.95 g;	Wartość energetyczna: 2377.76 kcal; Białko ogółem: 115.99 g; Tłuszcz: 89.87 g; Kw. tł. nasy.: 18.09 g; Węglowodany ogółem: 323.11 g; W tym cukry: 25.95 g; Błonnik pok.: 47.41 g; Sól: 9.54 g;	Wartość energetyczna: 2445.95 kcal; Białko ogółem: 102.21 g; Tłuszcz: 89.88 g; Kw. tł. nasy.: 20.35 g; Węglowodany ogółem: 320.84 g; W tym cukry: 31.60 g; Błonnik pok.: 29.67 g; Sól: 10.83 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. wyd. soku żołądkowego	W-wa- GRO 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- GRO 6/ML Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów bezmleczna	W-wa- GRO 6/3 Z ogr. łatwo przysw. węgl. i z ogr. tłuszczu	
2026-03-08 niedziela	Śniadanie	Kasza jaglana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Papryka świeża 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Kasza jaglana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynkowa dębowa 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 (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Kasza jaglana 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) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pasta warzywna* 100 g (SEL) Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Papryka świeża 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 300 ml (GLU PSZ, SEL) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Papryka świeża 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Papryka świeża 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
		II SN			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Filet z kurczaka gotowany 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Filet z kurczaka gotowany 30 g Pomidor 50 g	Jabłko pieczone 150 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Płatki owsiane 10 g (GLU OW)	
	Obiad	Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL) Udziec z kurczaka pieczony b/k b/s 100 g Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Surówka Coleslaw b/c 100 g (JAJ, MLE, GOR) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Brokuł gotowany* 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Udziec z kurczaka pieczony b/k b/s 100 g Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL) Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem b/c 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	
		PD			Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (MLE)			
	Kolejka	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 100 g (MLE) Sałatka 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 100 g (MLE) Pomidor 100 g Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 100 g (MLE) Pomidor 100 g Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g (MLE) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 100 g (MLE) Sałatka z pomidorów z cebulką i olejem 150 g Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Sałatka 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 100 g (MLE) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml
		PN	Chałka 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE)			Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Płatki pszenne 10 g (GLU PSZ) Jabłko 150 g	Napój owsiany bez cukru 0,33l 1 szt (GLU OW, może zawierać: SOJ, ORZ) Wafle ryżowe 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 30 g (SOJ) Pomidor 50 g
		Wartość energetyczna: 2177.58 kcal; Białko ogółem: 105.84 g; Tłuszcz: 68.28 g; Kw. tł. nasy.: 29.76 g; Węglowodany ogółem: 301.91 g; W tym cukry: 60.74 g; Błonnik pok.: 30.89 g; Sól: 7.42 g;	Wartość energetyczna: 2107.82 kcal; Białko ogółem: 104.26 g; Tłuszcz: 63.42 g; Kw. tł. nasy.: 29.32 g; Węglowodany ogółem: 296.15 g; W tym cukry: 55.53 g; Błonnik pok.: 29.45 g; Sól: 7.39 g;	Wartość energetyczna: 2121.83 kcal; Białko ogółem: 101.30 g; Tłuszcz: 59.77 g; Kw. tł. nasy.: 18.73 g; Węglowodany ogółem: 308.73 g; W tym cukry: 56.14 g; Błonnik pok.: 24.68 g; Sól: 7.29 g;	Wartość energetyczna: 2569.32 kcal; Białko ogółem: 122.84 g; Tłuszcz: 78.67 g; Kw. tł. nasy.: 32.48 g; Węglowodany ogółem: 359.37 g; W tym cukry: 80.96 g; Błonnik pok.: 28.17 g; Sól: 8.44 g;	Wartość energetyczna: 2148.07 kcal; Białko ogółem: 117.54 g; Tłuszcz: 72.11 g; Kw. tł. nasy.: 18.49 g; Węglowodany ogółem: 279.63 g; W tym cukry: 50.97 g; Błonnik pok.: 40.24 g; Sól: 7.39 g;	Wartość energetyczna: 2130.90 kcal; Białko ogółem: 105.45 g; Tłuszcz: 64.03 g; Kw. tł. nasy.: 17.91 g; Węglowodany ogółem: 302.39 g; W tym cukry: 40.66 g; Błonnik pok.: 40.33 g; Sól: 8.36 g;	Wartość energetyczna: 2212.16 kcal; Białko ogółem: 108.38 g; Tłuszcz: 68.54 g; Kw. tł. nasy.: 17.95 g; Węglowodany ogółem: 307.04 g; W tym cukry: 45.23 g; Błonnik pok.: 29.95 g; Sól: 9.04 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. wyd. soku żołądkowego	W-wa- GRO 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- GRO 6/ML Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów bezmleczna	W-wa- GRO 6/3 Z ogr. łatwo przysw. węgl. i z ogr. tłuszczu	
2026-03-09 poniedziałek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Schab Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 50 g (SOJ.) Dyńia z wody 100 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Cukier 15 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Schab Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 50 g (SOJ.) Dyńia z wody 100 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Cukier 15 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Schab Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 50 g (SOJ.) Dyńia z wody 100 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Cukier 15 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Schab Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 50 g (SOJ.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL.) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Cukier 15 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Schab Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 50 g (SOJ.) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	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 Schab Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 50 g (SOJ.) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Schab Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 50 g (SOJ.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL.) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)
		II ŚN				Jabłko 150 g Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE.) Płatki pszenne 10 g (GLU PSZ.)	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Rzodkiew biała 50 g	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE.) Płatki pszenne 10 g (GLU PSZ.) Jabłko pieczone 150 g
Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kluski leniwe z serem 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, ORZ, GOR, SEZ.) Mus z jabłek () b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kluski leniwe z serem 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, ORZ, GOR, SEZ.) Mus z jabłek () b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml			Barszcz ukraiński z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos majerankowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Sos majerankowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 180 g Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos majerankowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	
	PD			Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE.)				
Kolejaja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Ser żółty 50 g (MLE.) Ogórek kiszony 100 g Roszponka 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek homo. naturalny 100 g (MLE.) Pomidor 100 g Roszponka 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Serek homo. naturalny 100 g (MLE.) Pomidor 100 g Roszponka 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek homo. naturalny 100 g (MLE.) Pasta warzywna z brokulem* 100 g (SEL.) Roszponka 10 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Ser żółty 50 g (MLE.) Ogórek kiszony 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Kurczak z Bobrownik produkt blokowy drobiowy grubo rozdrobniony, parzony o osionce niejadalnej 50 g Ogórek kiszony 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Serek homo. naturalny 100 g (MLE.) Pasta warzywna z brokulem* 100 g (SEL.) Roszponka 10 g	
	PN	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt		Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Baton szynkowy z kurcząt 50 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Papryka świeża 50 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 30 g Papryka świeża 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Baton szynkowy z kurcząt 50 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Pomidor 50 g	
	Wartość energetyczna: 2507.47 kcal; Białko ogółem: 90.86 g; Tłuszcz: 75.84 g; Kw. tł. nasy.: 42.69 g; Węglowodany ogółem: 376.69 g; W tym cukry: 87.66 g; Błonnik pok.: 29.07 g; Sól: 12.68 g;	Wartość energetyczna: 2473.03 kcal; Białko ogółem: 92.63 g; Tłuszcz: 63.21 g; Kw. tł. nasy.: 32.76 g; Węglowodany ogółem: 389.97 g; W tym cukry: 89.04 g; Błonnik pok.: 21.41 g; Sól: 9.80 g;	Wartość energetyczna: 2502.63 kcal; Białko ogółem: 91.42 g; Tłuszcz: 61.66 g; Kw. tł. nasy.: 23.25 g; Węglowodany ogółem: 401.56 g; W tym cukry: 99.66 g; Błonnik pok.: 21.41 g; Sól: 7.96 g;	Wartość energetyczna: 2781.87 kcal; Białko ogółem: 100.29 g; Tłuszcz: 77.60 g; Kw. tł. nasy.: 33.59 g; Węglowodany ogółem: 437.76 g; W tym cukry: 109.02 g; Błonnik pok.: 24.98 g; Sól: 8.33 g;	Wartość energetyczna: 2439.35 kcal; Białko ogółem: 107.86 g; Tłuszcz: 89.54 g; Kw. tł. nasy.: 27.73 g; Węglowodany ogółem: 319.87 g; W tym cukry: 55.03 g; Błonnik pok.: 45.43 g; Sól: 11.27 g;	Wartość energetyczna: 2206.29 kcal; Białko ogółem: 98.25 g; Tłuszcz: 65.34 g; Kw. tł. nasy.: 16.05 g; Węglowodany ogółem: 327.52 g; W tym cukry: 27.20 g; Błonnik pok.: 50.56 g; Sól: 11.42 g;	Wartość energetyczna: 2727.42 kcal; Białko ogółem: 112.43 g; Tłuszcz: 89.26 g; Kw. tł. nasy.: 18.44 g; Węglowodany ogółem: 384.68 g; W tym cukry: 55.70 g; Błonnik pok.: 34.81 g; Sól: 10.39 g;	

	W-wa- GRO 1 Podstawowa	W-wa- GRO 2 Łatwostrawna	W-wa- GRO 3 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	W-wa- GRO 4 Łatwostrawna z ogr. subst. pobudz. wyd. soku żołądkowego	W-wa- GRO 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- GRO 6/ML Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów bezmleczna	W-wa- GRO 6/3 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów z ogr. tłuszczu	
2026-03-10 wtorek	Śniadanie	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Papryka świeża 100 g Sałata lodowa 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Platki 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) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Buraczki gotowane plastry 100 g Sałata lodowa 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Baton szynkowy z kurcząt 50 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Buraczki gotowane plastry 100 g Sałata lodowa 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Buraczki gotowane plastry 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Papryka świeża 100 g Sałata lodowa 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Ziemiakczarna *(bez mleka) 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Pomidor 100 g Sałata lodowa 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Baton szynkowy z kurcząt 50 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Pomidor 100 g Sałata lodowa 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
		II SN			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ.)	Koktajl truskawkowy* b/c 200 ml (MLE) Płatki owsiane 10 g (GLU OW.)	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ.) Ogórek kiszony 50 g	Koktajl truskawkowy* b/c 200 ml (MLE) Płatki owsiane 10 g (GLU OW.)
	Obiad	Jarzynowa z zacierką *-dieta 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE) Ziemiaki z koperkiem gotowane 180 g Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g Marchew gotowana z olejem* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z zacierką *-dieta 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE) Ziemiaki z koperkiem gotowane 180 g Marchew gotowana z olejem* 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z zacierką *-dieta 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE) Ziemiaki z koperkiem gotowane 180 g Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z zacierką *-dieta 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE) Ziemiaki z koperkiem gotowane 180 g Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z zacierką *(bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy (bez mleka)* 80 ml (GLU PSZ.) Ziemiaki z koperkiem gotowane 180 g Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z zacierką *-dieta 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE) Ziemiaki z koperkiem gotowane 180 g Marchew gotowana z olejem* 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	
	PD			Biskopki 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ.)				
	Kolejka	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 100 g (SOJ.) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 100 g (SOJ.) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 100 g (SOJ.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 100 g (SOJ.) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 100 g (SOJ.) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g		
	PN	Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (MLE)			Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 30 g Rzodkiew biała 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, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 30 g Pomidor 50 g		
		Wartość energetyczna: 2153.50 kcal; Białko ogółem: 109.03 g; Tłuszcz: 75.09 g; Kw. tł. nasy.: 26.23 g; Węglowodany ogółem: 275.71 g; W tym cukry: 60.42 g; Błonnik pok.: 32.69 g; Sól: 6.42 g;	Wartość energetyczna: 2111.58 kcal; Białko ogółem: 112.71 g; Tłuszcz: 64.50 g; Kw. tł. nasy.: 25.42 g; Węglowodany ogółem: 281.45 g; W tym cukry: 59.07 g; Błonnik pok.: 25.00 g; Sól: 6.61 g;	Wartość energetyczna: 2050.02 kcal; Białko ogółem: 107.28 g; Tłuszcz: 59.77 g; Kw. tł. nasy.: 12.91 g; Węglowodany ogółem: 282.20 g; W tym cukry: 58.89 g; Błonnik pok.: 25.00 g; Sól: 7.44 g;	Wartość energetyczna: 2403.73 kcal; Białko ogółem: 120.18 g; Tłuszcz: 73.06 g; Kw. tł. nasy.: 25.84 g; Węglowodany ogółem: 336.86 g; W tym cukry: 69.51 g; Błonnik pok.: 27.95 g; Sól: 9.01 g;	Wartość energetyczna: 2089.24 kcal; Białko ogółem: 106.88 g; Tłuszcz: 78.68 g; Kw. tł. nasy.: 16.73 g; Węglowodany ogółem: 256.98 g; W tym cukry: 36.60 g; Błonnik pok.: 38.74 g; Sól: 6.63 g;	Wartość energetyczna: 2128.43 kcal; Białko ogółem: 105.00 g; Tłuszcz: 75.28 g; Kw. tł. nasy.: 16.01 g; Węglowodany ogółem: 278.63 g; W tym cukry: 25.28 g; Błonnik pok.: 42.76 g; Sól: 8.97 g;	Wartość energetyczna: 2078.29 kcal; Białko ogółem: 100.70 g; Tłuszcz: 66.07 g; Kw. tł. nasy.: 13.16 g; Węglowodany ogółem: 282.20 g; W tym cukry: 32.56 g; Błonnik pok.: 25.96 g; Sól: 8.24 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. wyd. 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. tłuszczu	
2026-03-11 środa	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Serek homo. o smaku naturalnym z ziołami 100 g (MLE) Pomarańcza 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Ryż na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Bułka mieszana pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g (MLE) Serek homo. o smaku naturalnym z ziołami 100 g (MLE) Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Ryż na mleku 300 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g (MLE) Serek homo. o smaku naturalnym z ziołami 100 g (MLE) Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Ryż na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g (MLE) Serek homo. o smaku naturalnym z ziołami 100 g (MLE) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Ziemiaczana *(bez mleka) 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g (MLE) Filet z kurczaka gotowany 50 g Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek homo. o smaku naturalnym z ziołami 100 g (MLE) Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
		II SN			Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.)	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Papryka świeża 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ.) Pomidor 50 g	
2026-03-11 środa	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszzonej* 400 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza gryczana 180 g Surówka z marchwi i chrzanu b/c 100 g (MLE, SO2.) Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Kalaforowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JECZ.) Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Kalaforowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JECZ.) Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g Dynia z wody 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml		Kapuśniak z kapusty kiszzonej* 400 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza gryczana 180 g Surówka z marchwi i chrzanu b/c 100 g (MLE, SO2.) Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Kapuśniak z kapusty kiszzonej* 400 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza gryczana 180 g Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Kalaforowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JECZ.) Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g Dynia z wody 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
		PD			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynkowa z indyka- produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 30 g			
2026-03-11 środa	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (RYB, SEL.) Ogórek kiszony 100 g Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (RYB, SEL.) Pomidor 100 g Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g (MLE) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (RYB, SEL.) Pomidor 100 g Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (RYB, SEL.) Brokuł gotowany* 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g (MLE) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (RYB, SEL.) Ogórek kiszony 100 g Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g (MLE) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (RYB, SEL.) Ogórek kiszony 100 g Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g (MLE) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (RYB, SEL.) Brokuł gotowany* 100 g Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)
		PN		Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Kiełbasa Zielenogórska- wp, grubo rozdrobniona, wędzona, parzona w osłonce niejadalnej 30 g (GLU PSZ, SOJ. może zawierać: MLE, SEL, GOR.) Rzodkiew biała 50 g	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Schab gotowany 30 g Rzodkiew biała 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Kiełbasa Zielenogórska- wp, grubo rozdrobniona, wędzona, parzona w osłonce niejadalnej 30 g (GLU PSZ, SOJ. może zawierać: MLE, SEL, GOR.) Pomidor 50 g	
		Wartość energetyczna: 2332.74 kcal; Białko ogółem: 103.77 g; Tłuszcz: 70.39 g; Kw. tł. nasy.: 28.12 g; Węglowodany ogółem: 336.85 g; W tym cukry: 80.33 g; Błonnik pok.: 33.38 g; Sól: 8.84 g;	Wartość energetyczna: 2297.47 kcal; Białko ogółem: 99.42 g; Tłuszcz: 61.66 g; Kw. tł. nasy.: 25.61 g; Węglowodany ogółem: 349.49 g; W tym cukry: 84.53 g; Błonnik pok.: 27.11 g; Sól: 6.23 g;	Wartość energetyczna: 2258.93 kcal; Białko ogółem: 99.60 g; Tłuszcz: 57.81 g; Kw. tł. nasy.: 15.96 g; Węglowodany ogółem: 345.49 g; W tym cukry: 83.83 g; Błonnik pok.: 25.86 g; Sól: 6.39 g;	Wartość energetyczna: 2701.20 kcal; Białko ogółem: 126.07 g; Tłuszcz: 70.15 g; Kw. tł. nasy.: 31.39 g; Węglowodany ogółem: 403.89 g; W tym cukry: 84.30 g; Błonnik pok.: 29.47 g; Sól: 9.72 g;	Wartość energetyczna: 2379.60 kcal; Białko ogółem: 118.27 g; Tłuszcz: 83.45 g; Kw. tł. nasy.: 21.36 g; Węglowodany ogółem: 309.97 g; W tym cukry: 38.86 g; Błonnik pok.: 44.14 g; Sól: 10.18 g;	Wartość energetyczna: 2329.31 kcal; Białko ogółem: 116.06 g; Tłuszcz: 78.53 g; Kw. tł. nasy.: 18.40 g; Węglowodany ogółem: 313.31 g; W tym cukry: 27.56 g; Błonnik pok.: 47.37 g; Sól: 9.74 g;	Wartość energetyczna: 2422.90 kcal; Białko ogółem: 113.78 g; Tłuszcz: 67.20 g; Kw. tł. nasy.: 18.98 g; Węglowodany ogółem: 353.20 g; W tym cukry: 48.81 g; Błonnik pok.: 31.02 g; Sól: 9.65 g;

	W-wa- GRO 1 Podstawowa	W-wa- GRO 2 Łatwostrawna	W-wa- GRO 3 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	W-wa- GRO 4 Łatwostrawna z ogr. subst. pobudz. wyd. soku żołądkowego	W-wa- GRO 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- GRO 6/ML Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów bezmleczna	W-wa- GRO 6/3 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów z ogr. tłuszczu	
2026-03-12 czwartek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Cukier 15 g	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Cukier 15 g	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Cukier 15 g	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Cukinia pieczona z olejem* 100 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU 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 Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Ziemiaczana *(bez mleka) 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g 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 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Cukinia pieczona z olejem* 100 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)
		II SN			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Twaróg półtłusty 50 g (MLE)	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Twaróg półtłusty 50 g (MLE) Słupki z marchewki 50 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Słupki z marchewki 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Twaróg półtłusty 50 g (MLE) Pomidor 50 g
2026-03-12 czwartek	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Sos boloński z mięsa wieprz top* 150 g (GLU PSZ, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Surówka z rzodkwi białej i jabłka () 100 g (MLE) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ) Sos boloński z mięsa wieprz top* 150 g (GLU PSZ, SEL.) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ) Sos boloński z mięsa wieprz top* 150 g (GLU PSZ, SEL.) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ) Sos boloński z mięsa wieprz top* 150 g (GLU PSZ, SEL.) Surówka z rzodkwi białej i jabłka () 100 g (MLE) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ) Sos boloński z mięsa wieprz top* 150 g (GLU PSZ, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ) Sos boloński z mięsa wieprz top* 150 g (GLU PSZ, SEL.) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 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.)			
2026-03-12 czwartek	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasztet z fasoli*. 100 g (JAJ) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (MLE) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta drobiowo-warzywna z udźca kurczaka* 50 g (SEL.) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (MLE) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Pasta drobiowo-warzywna z udźca kurczaka* 50 g (SEL.) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (MLE) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta drobiowo-warzywna z udźca kurczaka* 50 g (SEL.) Buraczki gotowane 100 g Sałata zielona 10 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Pasztet z fasoli*. 100 g (JAJ) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Pasztet z fasoli*. 100 g (JAJ) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Pasta drobiowo-warzywna z udźca kurczaka* 50 g (SEL.) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml
		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 Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ) Ogórek kiszony 50 g		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ) Pomidor 50 g
	Wartość energetyczna: 2657.34 kcal; Białko ogółem: 99.05 g; Tłuszcz: 84.38 g; Kw. tł. nasy.: 34.00 g; Węglowodany ogółem: 386.74 g; W tym cukry: 84.69 g; Błonnik pok.: 41.62 g; Sól: 6.88 g;	Wartość energetyczna: 2445.59 kcal; Białko ogółem: 96.11 g; Tłuszcz: 69.81 g; Kw. tł. nasy.: 30.44 g; Węglowodany ogółem: 366.06 g; W tym cukry: 78.06 g; Błonnik pok.: 22.60 g; Sól: 6.67 g;	Wartość energetyczna: 2421.22 kcal; Białko ogółem: 96.26 g; Tłuszcz: 68.84 g; Kw. tł. nasy.: 20.76 g; Węglowodany ogółem: 364.47 g; W tym cukry: 80.18 g; Błonnik pok.: 24.98 g; Sól: 7.05 g;	Wartość energetyczna: 2924.55 kcal; Białko ogółem: 123.52 g; Tłuszcz: 87.77 g; Kw. tł. nasy.: 37.92 g; Węglowodany ogółem: 421.01 g; W tym cukry: 71.33 g; Błonnik pok.: 27.23 g; Sól: 8.99 g;	Wartość energetyczna: 2544.11 kcal; Białko ogółem: 113.68 g; Tłuszcz: 86.46 g; Kw. tł. nasy.: 23.48 g; Węglowodany ogółem: 346.01 g; W tym cukry: 46.92 g; Błonnik pok.: 51.12 g; Sól: 8.80 g;	Wartość energetyczna: 2361.93 kcal; Białko ogółem: 96.45 g; Tłuszcz: 76.53 g; Kw. tł. nasy.: 18.35 g; Węglowodany ogółem: 341.99 g; W tym cukry: 30.91 g; Błonnik pok.: 53.63 g; Sól: 8.90 g;	Wartość energetyczna: 2464.49 kcal; Białko ogółem: 110.00 g; Tłuszcz: 76.26 g; Kw. tł. nasy.: 20.11 g; Węglowodany ogółem: 347.45 g; W tym cukry: 41.33 g; Błonnik pok.: 27.40 g; Sól: 9.27 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. wyd. soku żołądkowego	W-wa- GRO 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- GRO 6/ML Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów bezmleczna	W-wa- GRO 6/3 Z ogr. łatwo przysw. węgl. i z ogr. tłuszczów	
2026-03-13 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twarożek 100 g (MLE) Banan 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twarożek 100 g (MLE) Banan 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Twarożek 100 g (MLE) Banan 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twarożek 100 g (MLE) Banan 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Twarożek 100 g (MLE) Słupki z marchewki 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 ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Szynekowa z indyka-produkt rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Słupki z marchewki 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Twarożek 100 g (MLE) Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
		II ŚN			Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Schab Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 30 g (SOJ)	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Schab Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 30 g (SOJ) Rzodkiew biała 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Schab Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 30 g (SOJ) Pomidor 50 g	
	Obiad	Krupnik jęczmienny z ziemniakami* 400 ml (MLE, SEL, GLU JEJCZ.) Ryba smażona (Miruna) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Warzywa po grecku* 100 g (GLU PSZ, SEL) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami* 400 ml (MLE, SEL, GLU JEJCZ.) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (RYB.) Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Warzywa po grecku* 100 g (GLU PSZ, SEL) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami* 400 ml (MLE, SEL, GLU JEJCZ.) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (RYB.) Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Warzywa po grecku* 100 g (GLU PSZ, SEL) Cukinia pieczona z olejem* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami* 400 ml (MLE, SEL, GLU JEJCZ.) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (RYB.) Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 100 g Warzywa po grecku* 100 g (GLU PSZ, SEL) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami* 400 ml (MLE, SEL, GLU JEJCZ.) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (RYB.) Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 100 g Warzywa po grecku* 100 g (GLU PSZ, SEL) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (SEL, GLU JEJCZ.) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (RYB.) Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 100 g Warzywa po grecku* 100 g (GLU PSZ, SEL) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami* 400 ml (MLE, SEL, GLU JEJCZ.) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (RYB.) Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Warzywa po grecku* 100 g (GLU PSZ, SEL) Cukinia pieczona z olejem* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Biskopki 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JEJCZ.)				
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g (JAJ, MLE) Ogórek kiszony 100 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g (JAJ, MLE) Pomidor 100 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.) Pomidor 100 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.) Jabłko pieczone 150 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE)	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g (JAJ, MLE) Ogórek kiszony 100 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE)	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ) Pomidor 100 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.) Pomidor 100 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE)
	PN	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt		Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Kiełbasa Zielonogórska- wp, grubo rozdrobniona, wędzona, parzona w osłonce niejadalnej 30 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.) Papryka świeża 50 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Kurczak z Bobrownik produkt blokowy rozdrobniona, wędzona, parzona w osłonce niejadalnej 30 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.) Papryka świeża 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Kiełbasa Zielonogórska- wp, grubo rozdrobniona, wędzona, parzona w osłonce niejadalnej 30 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.) Pomidor 50 g
		Wartość energetyczna: 2393.34 kcal; Białko ogółem: 100.60 g; Tłuszcz: 78.74 g; Kw. tł. nasy.: 28.58 g; Węglowodany ogółem: 334.00 g; W tym cukry: 80.68 g; Błonnik pok.: 30.45 g; Sól: 10.42 g;	Wartość energetyczna: 2294.77 kcal; Białko ogółem: 103.47 g; Tłuszcz: 65.85 g; Kw. tł. nasy.: 27.55 g; Węglowodany ogółem: 333.42 g; W tym cukry: 84.45 g; Błonnik pok.: 23.83 g; Sól: 8.00 g;	Wartość energetyczna: 2254.53 kcal; Białko ogółem: 97.87 g; Tłuszcz: 59.51 g; Kw. tł. nasy.: 16.26 g; Węglowodany ogółem: 341.79 g; W tym cukry: 95.31 g; Błonnik pok.: 22.54 g; Sól: 6.76 g;	Wartość energetyczna: 2613.02 kcal; Białko ogółem: 108.92 g; Tłuszcz: 69.48 g; Kw. tł. nasy.: 29.78 g; Węglowodany ogółem: 406.36 g; W tym cukry: 115.89 g; Błonnik pok.: 25.89 g; Sól: 8.52 g;	Wartość energetyczna: 2223.96 kcal; Białko ogółem: 111.93 g; Tłuszcz: 77.27 g; Kw. tł. nasy.: 20.04 g; Węglowodany ogółem: 291.02 g; W tym cukry: 35.69 g; Błonnik pok.: 43.77 g; Sól: 10.72 g;	Wartość energetyczna: 2085.74 kcal; Białko ogółem: 100.15 g; Tłuszcz: 66.04 g; Kw. tł. nasy.: 15.96 g; Węglowodany ogółem: 295.88 g; W tym cukry: 28.33 g; Błonnik pok.: 47.15 g; Sól: 9.51 g;	Wartość energetyczna: 2308.08 kcal; Białko ogółem: 107.33 g; Tłuszcz: 70.04 g; Kw. tł. nasy.: 18.18 g; Węglowodany ogółem: 323.89 g; W tym cukry: 45.92 g; Błonnik pok.: 27.11 g; Sól: 9.66 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. wyd. soku żołądkowego	W-wa- GRO 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- GRO 6/ML Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów bezmleczna	W-wa- GRO 6/3 Z ogr. łatwo przysw. węgl. i z ogr. tłuszczu
Śniadanie	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Kiełbasa Zielonogórska- wp, grubo rozdrobniona, wędzona, parzona w osłonce niejadalnej 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.) Pomidor 100 g Sałata lodowa 10 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml (MLE.) Cukier 15 g	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Kiełbasa Zielonogórska- wp, grubo rozdrobniona, wędzona, parzona w osłonce niejadalnej 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.) Pomidor 100 g Sałata lodowa 10 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml (MLE.) Cukier 15 g	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Kiełbasa Zielonogórska- wp, grubo rozdrobniona, wędzona, parzona w osłonce niejadalnej 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.) Pomidor 100 g Sałata lodowa 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Kiełbasa Zielonogórska- wp, grubo rozdrobniona, wędzona, parzona w osłonce niejadalnej 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.) Jabłko pieczone 150 g Sałata lodowa 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Kiełbasa Zielonogórska- wp, grubo rozdrobniona, wędzona, parzona w osłonce niejadalnej 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.) Sałata lodowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Ziemiaczana *(bez mleka) 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Sałata lodowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Kiełbasa Zielonogórska- wp, grubo rozdrobniona, wędzona, parzona w osłonce niejadalnej 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.) Pomidor 100 g Sałata lodowa 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	II SN			Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Jabłko 150 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Papryka świeża 50 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Platki owsiane 10 g (GLU OW.) Jabłko pieczone 150 g
Obiad	Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą 200 g (SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Koperkowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Potrawka drobiowa 150 g (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko z kurkumą 180 g Buraczki gotowane 100 g Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Koperkowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Potrawka drobiowa 150 g (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko z kurkumą 180 g Buraczki gotowane 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml		Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą 200 g (SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Brokuł gotowany* 100 g Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą 200 g (SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Brokuł gotowany* 100 g Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą 200 g (SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Buraczki gotowane 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g			
Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Ser żółty 50 g (MLE.) Surówka z rzodkwi i czarnuszki 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 50 g (SOJ.) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 50 g (SOJ.) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 50 g (SOJ.) Marchew gotowana z olejem* 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Ser żółty 50 g (MLE.) Surówka z rzodkwi i czarnuszki 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 50 g (SOJ.) Surówka z rzodkwi i czarnuszki 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU 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 Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml
	PN		Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE.)	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (może zawierać: MLE, GOR.) Sałata zielona 5 g	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (może zawierać: MLE, GOR.) 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, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 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 tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (może zawierać: MLE, GOR.) Pomidor 50 g
	Wartość energetyczna: 2302.43 kcal; Białko ogółem: 84.27 g; Tłuszcz: 86.31 g; Kw. tł. nasy.: 36.40 g; Węglowodany ogółem: 312.08 g; W tym cukry: 68.30 g; Błonnik pok.: 39.54 g; Sól: 8.26 g;	Wartość energetyczna: 2134.68 kcal; Białko ogółem: 86.97 g; Tłuszcz: 59.11 g; Kw. tł. nasy.: 26.97 g; Węglowodany ogółem: 324.86 g; W tym cukry: 66.45 g; Błonnik pok.: 24.90 g; Sól: 7.72 g;	Wartość energetyczna: 1977.75 kcal; Białko ogółem: 81.98 g; Tłuszcz: 50.53 g; Kw. tł. nasy.: 13.94 g; Węglowodany ogółem: 309.81 g; W tym cukry: 52.60 g; Błonnik pok.: 22.59 g; Sól: 7.15 g;	Wartość energetyczna: 2496.52 kcal; Białko ogółem: 101.03 g; Tłuszcz: 66.22 g; Kw. tł. nasy.: 31.36 g; Węglowodany ogółem: 387.20 g; W tym cukry: 73.06 g; Błonnik pok.: 29.34 g; Sól: 10.13 g;	Wartość energetyczna: 2200.76 kcal; Białko ogółem: 83.92 g; Tłuszcz: 85.18 g; Kw. tł. nasy.: 23.59 g; Węglowodany ogółem: 294.24 g; W tym cukry: 47.18 g; Błonnik pok.: 47.86 g; Sól: 8.77 g;	Wartość energetyczna: 2180.11 kcal; Białko ogółem: 84.44 g; Tłuszcz: 73.12 g; Kw. tł. nasy.: 16.12 g; Węglowodany ogółem: 329.65 g; W tym cukry: 29.18 g; Błonnik pok.: 47.66 g; Sól: 10.24 g;	Wartość energetyczna: 2092.00 kcal; Białko ogółem: 85.49 g; Tłuszcz: 53.50 g; Kw. tł. nasy.: 13.87 g; Węglowodany ogółem: 329.65 g; W tym cukry: 46.42 g; Błonnik pok.: 27.89 g; Sól: 8.95 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. wyd. soku żołądkowego	W-wa- GRO 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- GRO 6/ML Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów bezmleczna	W-wa- GRO 6/3 Z ogr. łatwo przysw. węgl. i z ogr. tłuszczów	
2026-03-15 niedziela	Śniadanie	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Płat szynkowy - produkt wiewprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Płat szynkowy - produkt wiewprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Płat szynkowy - produkt wiewprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.) Cukinia pieczona z olejem* 100 g Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Płat szynkowy - produkt wiewprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.) Cukinia pieczona z olejem* 100 g Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Płat szynkowy - produkt wiewprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Kurczak z Bobrownik produkt blokowy drobiowy grubo rozdrobniony, parzony w ostrońce niejadalnej 50 g Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Płat szynkowy - produkt wiewprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.) Cukinia pieczona z olejem* 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
		II SN			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Filet z kurczaka gotowany 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Ogórek kiszony 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Filet z kurczaka gotowany 30 g Pomidor 50 g	
2026-03-15 niedziela	Obiad	Pomidorowa z zacierką* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kluski śląskie* 180 g (JAJ.) Schab gotowany 100 g Sos pieczeniowy 80 ml (GLU PSZ.) Fasolka szparagowa z wodą* 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pomidorowa z zacierką* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kluski śląskie* 180 g (JAJ.) Schab gotowany 100 g Sos pieczeniowy 80 ml (GLU PSZ.) Fasolka szparagowa z wodą* 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pomidorowa z zacierką* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kluski śląskie* 180 g (JAJ.) Schab gotowany 100 g Sos pieczeniowy 80 ml (GLU PSZ.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL.) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pomidorowa z zacierką* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Schab gotowany 100 g Sos pieczeniowy 80 ml (GLU PSZ.) Fasolka szparagowa z wodą* 50 g Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pomidorowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Schab gotowany 100 g Sos pieczeniowy 80 ml (GLU PSZ.) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 100 g Fasolka szparagowa z wodą* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pomidorowa z zacierką* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kluski śląskie* 180 g (JAJ.) Schab gotowany 100 g Sos pieczeniowy 80 ml (GLU PSZ.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	
		PD		Chrupki kukurydziane 20 g				
2026-03-15 niedziela	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek homo. naturalny 100 g (MLE.) Jabłko 150 g Sałata zielona 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek homo. naturalny 100 g (MLE.) Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Serek homo. naturalny 100 g (MLE.) Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek homo. naturalny 100 g (MLE.) Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Serek homo. naturalny 100 g (MLE.) Rzodkiew biała 100 g Sałata zielona 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Szyńska Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Rzodkiew biała 100 g Sałata zielona 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Serek homo. naturalny 100 g (MLE.) Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml
		PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt			Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynek z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g Pomidor 50 g	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Filet z kurczaka gotowany 30 g Pomidor 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynek z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g Pomidor 50 g
	Wartość energetyczna: 2163.10 kcal; Białko ogółem: 100.16 g; Tłuszcz: 63.29 g; Kw. tł. nasy.: 30.04 g; Węglowodany ogółem: 310.94 g; W tym cukry: 64.56 g; Błonnik pok.: 32.50 g; Sól: 5.83 g;	Wartość energetyczna: 2223.09 kcal; Białko ogółem: 102.02 g; Tłuszcz: 64.65 g; Kw. tł. nasy.: 30.02 g; Węglowodany ogółem: 317.83 g; W tym cukry: 63.15 g; Błonnik pok.: 25.49 g; Sól: 5.85 g;	Wartość energetyczna: 2214.69 kcal; Białko ogółem: 101.81 g; Tłuszcz: 63.90 g; Kw. tł. nasy.: 20.51 g; Węglowodany ogółem: 317.62 g; W tym cukry: 62.97 g; Błonnik pok.: 25.49 g; Sól: 5.95 g;	Wartość energetyczna: 2554.29 kcal; Białko ogółem: 118.55 g; Tłuszcz: 75.81 g; Kw. tł. nasy.: 33.35 g; Węglowodany ogółem: 359.75 g; W tym cukry: 63.78 g; Błonnik pok.: 27.83 g; Sól: 6.75 g;	Wartość energetyczna: 2045.97 kcal; Białko ogółem: 116.09 g; Tłuszcz: 64.48 g; Kw. tł. nasy.: 18.55 g; Węglowodany ogółem: 269.32 g; W tym cukry: 32.34 g; Błonnik pok.: 40.20 g; Sól: 8.36 g;	Wartość energetyczna: 2031.89 kcal; Białko ogółem: 113.61 g; Tłuszcz: 57.60 g; Kw. tł. nasy.: 15.83 g; Węglowodany ogółem: 286.87 g; W tym cukry: 27.83 g; Błonnik pok.: 44.09 g; Sól: 9.18 g;	Wartość energetyczna: 2291.33 kcal; Białko ogółem: 120.50 g; Tłuszcz: 66.72 g; Kw. tł. nasy.: 17.51 g; Węglowodany ogółem: 313.94 g; W tym cukry: 43.48 g; Błonnik pok.: 27.45 g; Sól: 8.97 g;	

	W-wa- GRO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów - specjalna	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	
2026-03-02 poniedziałek	II SN	<p>Shiadańskie</p> <p>Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE, GLU, ŻYT, GLU OW.) Chleb żytni pełnoziarnisty 100 g (GLU, ŻYT, GLU OW.) Margaryna roślinna Flora ProActiv 35%tł. 15 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Pomidor 100 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU, ŻYT, GLU JECZ.)</p>	<p>Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU, PSZ, MLE.) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU, PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Papryka świeża 100 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU, ŻYT, GLU JECZ.)</p>	<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (GLU, PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Pomidor 100 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU, ŻYT, GLU JECZ.)</p>	<p>Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU, PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU, PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU, PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU, ŻYT, GLU JECZ.) Cukier 15 g</p>	<p>Ziemniaczana *(bez mleka) 300 ml (GLU, PSZ, SEL.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU, PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU, PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g</p>	<p>Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU, PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU, PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU, PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Filet z kurczaka gotowany (bez soli) 50 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU, ŻYT, GLU JECZ.) Cukier 15 g</p>	<p>Kasza manna na mleku 300 ml (GLU, PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU, PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z wędliny wieprzowej 50 g (SOJ.) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU, ŻYT, GLU JECZ.) Cukier 15 g</p>
2026-03-02 poniedziałek	Obiad	<p>Brokułowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL.) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (GLU, PSZ, SOJ, SEL.) Kasza bulgur 180 g (GLU, PSZ.) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 100 g (SEL.) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU, PSZ.) Woda z cytryną 300 ml</p>	<p>Brokułowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL.) Filet z kurczaka gotowany 100 g Kasza bulgur 180 g (GLU, PSZ.) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 100 g (SEL.) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU, PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml</p>	<p>Brokułowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL.) Filet z kurczaka gotowany 100 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 100 g (SEL.) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU, PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml</p>	<p>Brokułowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL.) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (GLU, PSZ, SOJ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Marchew gotowana z olejem* 100 g Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 100 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml</p>	<p>Brokułowa z ryżem (bez mleka) * 400 ml (SEL.) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (GLU, PSZ, SOJ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Marchew gotowana z olejem* 100 g Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 100 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml</p>	<p>Brokułowa z ryżem (bez soli) * 400 ml (MLE, SEL.) Gulasz warzywny z tofu dieta* (bez soli) 150 g (GLU, PSZ, SOJ, SEL.) Ziemniaki gotowane (bez soli) 180 g Marchew gotowana z olejem (bez soli)* 100 g Szpinak gotowany z olejem (bez soli)* 100 g (GLU, PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml</p>	<p>Zupa krem z brokuła + 400 g (GLU, PSZ, SOJ, SEL.) Mięso drobiowe mielone w sosie wł 100 g (GLU, PSZ.) Ziemniaki gotowane puree 180 g (MLE.) Marchew gotowana z olejem* 100 g (GLU, PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml</p>
2026-03-02 poniedziałek	Kolacja	<p>Chleb żytni pełnoziarnisty 100 g (GLU, ŻYT, GLU OW.) Margaryna roślinna Flora ProActiv 35%tł. 10 g Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 100 g (RYB, SEL.) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)</p>	<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU, PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 100 g (RYB, SEL.) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)</p>	<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 180 g (GLU, PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 100 g (RYB, SEL.) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)</p>	<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.) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 100 g (RYB, SEL.) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)</p>	<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.) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 50 g (RYB, SEL.) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU, PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 100 g (RYB, SEL.) Buraczki gotowane 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)</p>	
								<p>Chleb żytni pełnoziarnisty 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.) Rzodkiew biała 50 g</p>
2026-03-02 poniedziałek	PN	<p>Wartość energetyczna: 2225.97 kcal; Białko ogółem: 107.98 g; Tłuszcz: 64.83 g; Kw. tł. nasy.: 11.54 g; Węglowodany ogółem: 293.62 g; W tym cukry: 57.82 g; Błonnik pok.: 56.55 g; Sól: 11.15 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2255.75 kcal; Białko ogółem: 120.54 g; Tłuszcz: 71.21 g; Kw. tł. nasy.: 19.67 g; Węglowodany ogółem: 300.24 g; W tym cukry: 55.90 g; Błonnik pok.: 43.02 g; Sól: 8.45 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2043.16 kcal; Białko ogółem: 108.39 g; Tłuszcz: 62.54 g; Kw. tł. nasy.: 16.23 g; Węglowodany ogółem: 285.07 g; W tym cukry: 41.05 g; Błonnik pok.: 47.74 g; Sól: 8.51 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2556.75 kcal; Białko ogółem: 97.85 g; Tłuszcz: 86.44 g; Kw. tł. nasy.: 32.10 g; Węglowodany ogółem: 363.28 g; W tym cukry: 91.32 g; Błonnik pok.: 32.75 g; Sól: 10.09 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 1853.66 kcal; Białko ogółem: 53.83 g; Tłuszcz: 57.94 g; Kw. tł. nasy.: 19.52 g; Węglowodany ogółem: 295.70 g; W tym cukry: 55.65 g; Błonnik pok.: 30.63 g; Sól: 7.26 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2268.58 kcal; Białko ogółem: 100.29 g; Tłuszcz: 71.13 g; Kw. tł. nasy.: 27.16 g; Węglowodany ogółem: 314.00 g; W tym cukry: 83.26 g; Błonnik pok.: 29.00 g; Sól: 5.37 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2383.12 kcal; Białko ogółem: 105.73 g; Tłuszcz: 84.38 g; Kw. tł. nasy.: 28.38 g; Węglowodany ogółem: 314.00 g; W tym cukry: 85.25 g; Błonnik pok.: 26.07 g; Sól: 9.69 g;</p>

	W-wa- GRO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów - specjalna	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	
2026-03-03 wtorek	Sniadanie	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 Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Ogórek kiszony 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Kasza kukurydziana 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 Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Jabłko 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Jabłko 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</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>) Jabłko pieczone 150 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>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Schab Benedyktynski wieprzowy, parzony z dodaną wodą 40 g (<u>SOJ.</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb 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>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Jabłko pieczone 150 g Sałata 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, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj 100 g (<u>JAJ, MLE</u>) Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g
		II SN	Chleb żytni pełnoziarnisty 50 g (<u>GLU ZYT, GLU OW.</u>) Margaryna roślinna Flora ProActiv 35%tł. 5 g Filet z kurczaka gotowany 30 g Papryka świeża 50 g		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Filet z kurczaka gotowany 30 g			
2026-03-03 wtorek	Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, SO2.</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Woda z cytryną 300 ml	Pieczarkowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, SO2.</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Solferino (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Solferino* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Solferino (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kluski śląskie* 300 g (<u>JAJ.</u>) Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Solferino (bez soli)* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Filet z kurczaka gotowany (bez soli) 100 g Sos szpinakowy (bez soli)* 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Makaron (bez soli) 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Fasolka szparagowa z wody (bez soli)* 100 g Dymia z wody (bez soli) 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Solferino* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Mięso drobiowe mielone w sosie wł 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki gotowane puree 180 g (<u>MLE</u>) Dymia z wody 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
		PD	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Płatki owsiane 10 g (<u>GLU OW.</u>) Jabłko 150 g		Koktajl bananowy 200 ml (<u>MLE</u>)			
2026-03-03 wtorek	Kolacja	Chleb żytni pełnoziarnisty 50 g (<u>GLU ZYT, GLU OW.</u>) Margaryna roślinna Flora ProActiv 35%tł. 10 g Galaretki drobiowa z udźcem z kurczaka* 200 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Galaretki drobiowa z udźcem z kurczaka* 200 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Galaretki drobiowa z udźcem z kurczaka* 200 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Galaretki drobiowa z udźcem z kurczaka* 200 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</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 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	Bułka pszenna długa krojona 110 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z wędliny drobiowej 50 g Cukinia pieczona z olejem* 100 g
		PN	Chleb żytni pełnoziarnisty 50 g (<u>GLU ZYT, 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		Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>)		Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt	
		Wartość energetyczna: 1988.02 kcal; Białko ogółem: 125.21 g; Tłuszcz: 49.11 g; Kw. tł. nasy.: 10.84 g; Węglowodany ogółem: 255.70 g; W tym cukry: 51.56 g; Błonnik pok.: 48.32 g; Sól: 9.39 g;	Wartość energetyczna: 1968.57 kcal; Białko ogółem: 104.60 g; Tłuszcz: 56.86 g; Kw. tł. nasy.: 14.87 g; Węglowodany ogółem: 272.53 g; W tym cukry: 46.15 g; Błonnik pok.: 38.74 g; Sól: 7.24 g;	Wartość energetyczna: 1518.87 kcal; Białko ogółem: 81.72 g; Tłuszcz: 46.67 g; Kw. tł. nasy.: 11.14 g; Węglowodany ogółem: 209.69 g; W tym cukry: 33.82 g; Błonnik pok.: 33.02 g; Sól: 5.31 g;	Wartość energetyczna: 2622.84 kcal; Białko ogółem: 130.78 g; Tłuszcz: 71.98 g; Kw. tł. nasy.: 30.93 g; Węglowodany ogółem: 375.76 g; W tym cukry: 80.99 g; Błonnik pok.: 27.27 g; Sól: 7.57 g;	Wartość energetyczna: 2113.45 kcal; Białko ogółem: 54.65 g; Tłuszcz: 55.93 g; Kw. tł. nasy.: 27.76 g; Węglowodany ogółem: 362.23 g; W tym cukry: 66.89 g; Błonnik pok.: 28.56 g; Sól: 6.37 g;	Wartość energetyczna: 2190.83 kcal; Białko ogółem: 112.19 g; Tłuszcz: 56.01 g; Kw. tł. nasy.: 24.71 g; Węglowodany ogółem: 318.28 g; W tym cukry: 60.59 g; Błonnik pok.: 22.87 g; Sól: 4.21 g;	Wartość energetyczna: 2284.05 kcal; Białko ogółem: 98.98 g; Tłuszcz: 79.21 g; Kw. tł. nasy.: 27.63 g; Węglowodany ogółem: 303.02 g; W tym cukry: 64.77 g; Błonnik pok.: 23.22 g; Sól: 6.42 g;

	W-wa- GRO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów - specjalna	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	
2026-03-04 środa	Śniadanie	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb żytni pełnoziarnisty 100 g (<u>GLU ZYT, GLU OW.</u>) Margaryna roślinna Flora ProActiv 35%tł. 10 g Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</u>) Rzodkiew biała 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</u>) Rzodkiew biała 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 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>) Rzodkiew biała 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) 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 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 ZYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy 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	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Schab 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>) Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g
		II ŚN	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Płatki owsiane 10 g (<u>GLU OW.</u>) Mandarynka 150g		Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g			
2026-03-04 środa	Obiad	Grysikowa z ziemniakami*. 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Woda z cytryną 300 ml	Grysikowa z ziemniakami*. 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 100 g Szpinak gotowany 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>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Grysikowa z ziemniakami*. 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Buraczki gotowane 100 g Szpinak gotowany 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>) Pyzy ziemniaczane* 300 g Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Grysikowa z ziemniakami* b/soli 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka b/soli 100 g Sos jarzynowy* (bez soli) 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane (bez soli) 180 g Buraczki gotowane (bez soli) 100 g Szpinak gotowany z olejem (bez soli)* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Grysikowa z ziemniakami*. 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Mięso drobiowe mielone w sosie wł 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki gotowane puree 180 g (<u>MLE.</u>) Buraczki gotowane 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
		PD	Chleb żytni pełnoziarnisty 50 g (<u>GLU ZYT, GLU OW.</u>) Margaryna roślinna Flora ProActiv 35%tł. 5 g Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g Ogórek kiszony 50 g		Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)			
2026-03-04 środa	Kolacja	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>) Mandarynka 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 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>) Mandarynka 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 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>) Mandarynka 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Banan 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Banan 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Banan 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 110 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Banan 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml
		PN	Chleb żytni pełnoziarnisty 50 g (<u>GLU ZYT, GLU OW.</u>) Margaryna roślinna Flora ProActiv 35%tł. 10 g Szynka z zalewy -wędzonka wieprzowa, parzona, zapiekana 30 g Pomidor 50 g		Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt			
		Wartość energetyczna: 2098.69 kcal; Białko ogółem: 111.32 g; Tłuszcz: 52.17 g; Kw. tł. nasy.: 11.17 g; Węglowodany ogółem: 290.35 g; W tym cukry: 57.73 g; Błonnik pok.: 54.34 g; Sól: 10.65 g;	Wartość energetyczna: 1988.89 kcal; Białko ogółem: 90.72 g; Tłuszcz: 60.27 g; Kw. tł. nasy.: 15.81 g; Węglowodany ogółem: 286.57 g; W tym cukry: 55.81 g; Błonnik pok.: 39.55 g; Sól: 6.74 g;	Wartość energetyczna: 1564.48 kcal; Białko ogółem: 75.14 g; Tłuszcz: 48.77 g; Kw. tł. nasy.: 11.88 g; Węglowodany ogółem: 221.94 g; W tym cukry: 42.27 g; Błonnik pok.: 31.10 g; Sól: 6.28 g;	Wartość energetyczna: 2482.83 kcal; Białko ogółem: 112.14 g; Tłuszcz: 62.96 g; Kw. tł. nasy.: 30.20 g; Węglowodany ogółem: 383.19 g; W tym cukry: 114.08 g; Błonnik pok.: 25.32 g; Sól: 7.66 g;	Wartość energetyczna: 2086.94 kcal; Białko ogółem: 54.31 g; Tłuszcz: 40.30 g; Kw. tł. nasy.: 19.28 g; Węglowodany ogółem: 384.53 g; W tym cukry: 78.60 g; Błonnik pok.: 21.73 g; Sól: 7.60 g;	Wartość energetyczna: 2203.66 kcal; Białko ogółem: 102.65 g; Tłuszcz: 53.22 g; Kw. tł. nasy.: 24.52 g; Węglowodany ogółem: 341.09 g; W tym cukry: 90.46 g; Błonnik pok.: 24.44 g; Sól: 4.09 g;	Wartość energetyczna: 2249.89 kcal; Białko ogółem: 94.45 g; Tłuszcz: 61.37 g; Kw. tł. nasy.: 24.80 g; Węglowodany ogółem: 340.88 g; W tym cukry: 90.48 g; Błonnik pok.: 21.58 g; Sól: 5.71 g;

	W-wa- GRO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów - specjalna	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	
2026-03-05 czwartek	Śniadanie	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb żytni pełnoziarnisty 100 g (<u>GLU ZYT, GLU OW.</u>) Margaryna roślinna Flora ProActiv 35%tł. 10 g Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ.</u>) Ogórek kiszony 100 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.</u>)	Płatki 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 Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ.</u>) Ogórek kiszony 100 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ.</u>) Ogórek kiszony 100 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.</u>)	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.</u>) Cukier 15 g	Ziemiaczana *(bez mleka) 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 110 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z wędliny wieprzowej 50 g (<u>SOJ.</u>) Dymia z wody 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.</u>) Cukier 15 g	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 110 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z wędliny wieprzowej 50 g (<u>SOJ.</u>) Dymia z wody 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.</u>) Cukier 15 g
		II ŚN	Chleb żytni pełnoziarnisty 50 g (<u>GLU ZYT, GLU OW.</u>) Margaryna roślinna Flora ProActiv 35%tł. 5 g Paszтет sojowy z pomidorami 50 g (<u>SOJ, GOR.</u>) Pomidor 50 g		Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)			
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ZYT.</u>) Schab gotowany 100 g Ryż na sypko (brązowy) 180 g Surówka z marchwi i selera z olejem b/c 100 g (<u>SEL.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Woda z cytryną 300 ml	Ziemiaczana * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Schab gotowany 100 g Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Surówka z marchwi i selera z olejem b/c 100 g (<u>SEL.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemiaczana * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Schab gotowany 100 g Ryż na sypko (brązowy) 180 g Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z marchwi i selera z olejem b/c 100 g (<u>SEL.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemiaczana * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Leczo z drobiem-dieta * 150 g Ryż na sypko 180 g Surówka z marchwi i selera z olejem b/c 100 g (<u>SEL.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemiaczana *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Leczo z drobiem-dieta * 150 g Ryż na sypko (bez soli) 180 g Surówka z marchwi i selera z olejem b/c 100 g (<u>SEL.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemiaczana *(bez soli) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Leczo z drobiem-dieta *(bez soli) 150 g Ryż na sypko (bez soli) 180 g Brokuł gotowany (bez soli)* 100 g Marchew gotowana z olejem (bez soli)* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemiaczana * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Mięso wieprzowe mielone w sosie wł 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemiaki gotowane puree 180 g (<u>MLE</u>) Marchew gotowana z olejem* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
		PD	Chleb żytni pełnoziarnisty 50 g (<u>GLU ZYT, GLU OW.</u>) Margaryna roślinna Flora ProActiv 35%tł. 5 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 50 g		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>)			
	Kolacja	Chleb żytni pełnoziarnisty 100 g (<u>GLU ZYT, GLU OW.</u>) Margaryna roślinna Flora ProActiv 35%tł. 10 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Sałatka jarzynowa* dieta 150 g (<u>MLE, SEL.</u>) Sałata zielona 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Sałatka jarzynowa* dieta 150 g (<u>MLE, SEL.</u>) Sałata zielona 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Sałatka jarzynowa* dieta 150 g (<u>MLE, SEL.</u>) Sałata zielona 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Sałatka jarzynowa* dieta 150 g (<u>MLE, SEL.</u>) Sałata zielona 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Sałatka jarzynowa* dieta 150 g (<u>MLE, SEL.</u>) Sałata zielona 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Sałatka jarzynowa z olejem* (bez soli) 150 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 110 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z wędliny drobiowej 50 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml
		PN	Maślanka 150 ml (<u>MLE</u>) Płatki pszenne 10 g (<u>GLU PSZ.</u>) Jabłko 150 g	Mini serniczki z musem malinowym b/c + 150 g (<u>JAJ, MLE.</u>)			Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Mini serniczki z musem malinowym b/c + 150 g (<u>JAJ, MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 2203.08 kcal; Białko ogółem: 116.29 g; Tłuszcz: 57.92 g; Kw. tł. nasy.: 11.59 g; Węglowodany ogółem: 296.73 g; W tym cukry: 63.48 g; Błonnik pok.: 58.25 g; Sól: 12.93 g;	Wartość energetyczna: 2189.30 kcal; Białko ogółem: 118.47 g; Tłuszcz: 67.23 g; Kw. tł. nasy.: 20.02 g; Węglowodany ogółem: 286.94 g; W tym cukry: 46.92 g; Błonnik pok.: 43.33 g; Sól: 10.12 g;	Wartość energetyczna: 1892.81 kcal; Białko ogółem: 105.49 g; Tłuszcz: 61.47 g; Kw. tł. nasy.: 26.25 g; Węglowodany ogółem: 236.16 g; W tym cukry: 33.98 g; Błonnik pok.: 37.76 g; Sól: 8.91 g;	Wartość energetyczna: 2563.53 kcal; Białko ogółem: 113.46 g; Tłuszcz: 71.86 g; Kw. tł. nasy.: 31.53 g; Węglowodany ogółem: 372.85 g; W tym cukry: 71.80 g; Błonnik pok.: 30.66 g; Sól: 10.12 g;	Wartość energetyczna: 1898.29 kcal; Białko ogółem: 62.00 g; Tłuszcz: 44.23 g; Kw. tł. nasy.: 18.81 g; Węglowodany ogółem: 324.99 g; W tym cukry: 51.93 g; Błonnik pok.: 28.30 g; Sól: 7.47 g;	Wartość energetyczna: 2612.65 kcal; Białko ogółem: 115.21 g; Tłuszcz: 77.05 g; Kw. tł. nasy.: 28.82 g; Węglowodany ogółem: 373.28 g; W tym cukry: 63.95 g; Błonnik pok.: 30.40 g; Sól: 5.11 g;	Wartość energetyczna: 2282.10 kcal; Białko ogółem: 96.09 g; Tłuszcz: 73.21 g; Kw. tł. nasy.: 29.25 g; Węglowodany ogółem: 318.45 g; W tym cukry: 72.84 g; Błonnik pok.: 24.56 g; Sól: 9.27 g;

	W-wa- GRO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów - specjalna	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
Śniadanie	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 Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ) Papryka świeża 100 g Mix салат 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Kiełbasa Zielonogórska- wp. grubo rozdrobniona, wędzona, parzona w ostrońce niejadalnej 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR) Papryka świeża 100 g Mix салат 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Pomidor 100 g Mix салат 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ) Pomidor 100 g Mix салат 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	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) Kiełbasa Zielonogórska- wp. grubo rozdrobniona, wędzona, parzona w ostrońce niejadalnej 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR) Pomidor 100 g Mix салат 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ) Pomidor 100 g Mix салат 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z jaj 100 g (JAJ, MLE) Brokuł gotowany* 100 g Mix салат 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	II ŚN	Chleb żytni pełnoziarnisty 50 g (GLU ZYT, GLU OW) Margaryna roślinna Flora ProActiv 35%tł. 5 g Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 30 g (SOJ) Słupki z marchewki 50 g			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 30 g (SOJ)		
Obiad	Dyniowa z makaronem* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (RYB) Sos cytrynowy 80 ml (GLU PSZ, MLE) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ) Woda z cytryną 300 ml	Dyniowa z makaronem* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (RYB) Sos cytrynowy 80 ml (GLU PSZ, MLE) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Dyniowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (RYB) Sos cytrynowy 80 ml (GLU PSZ, MLE) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Dyniowa z makaronem* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (RYB) Sos cytrynowy 80 ml (GLU PSZ, MLE) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Dyniowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Pierogi z truskawkami* 300 g (GLU PSZ) Sos jogurtowy naturalny 80 g (MLE) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Dyniowa z makaronem (bez mleka)* b/s 400 ml (GLU PSZ, SEL) Ryba pieczona (Miruna) (bez soli) 100 g (RYB) Sos cytrynowy (bez soli) 80 ml (GLU PSZ, MLE) Ziemniaki gotowane (bez soli)* 180 g Szpinak gotowany z olejem (bez soli)* 100 g (GLU PSZ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem (bez soli)* 100 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Krem z dyni* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) mielona Ryba pieczona (Miruna) 100 g (RYB) Sos cytrynowy 80 ml (GLU PSZ, MLE) Ziemniaki gotowane puree 180 g (MLE) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE) Płatki owsiane 10g (GLU OW)			Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE)		
Kolacja	Chleb żytni pełnoziarnisty 100 g (GLU ZYT, GLU OW) Margaryna roślinna Flora ProActiv 35%tł. 10 g Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (MLE) Pomarańcza 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml Sałata lodowa 10 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (MLE) Pomarańcza 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml Sałata lodowa 10 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (MLE) Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml Sałata lodowa 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml Sałata lodowa 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka Michałowej wieprzowa wędz parzona z dod wody 40 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, GOR, SO2) Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml Sałata lodowa 10 g	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 twarogu z koperkiem 100 g (MLE) Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml Sałata lodowa 10 g	Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (MLE) Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml
	PN	Chleb żytni pełnoziarnisty 50 g (GLU ZYT, GLU OW) Margaryna roślinna Flora ProActiv 35%tł. 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g Pomidor 50 g	Drożdżówka z serem 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE)	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g Pomidor 50 g		Drożdżówka z serem 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE)	
	Wartość energetyczna: 2156.17 kcal; Białko ogółem: 116.18 g; Tłuszcz: 61.28 g; Kw. tł. nasy.: 12.01 g; Węglowodany ogółem: 278.44 g; W tym cukry: 52.34 g; Błonnik pok.: 54.36 g; Sól: 8.42 g;	Wartość energetyczna: 2260.65 kcal; Białko ogółem: 100.31 g; Tłuszcz: 70.49 g; Kw. tł. nasy.: 16.75 g; Węglowodany ogółem: 321.37 g; W tym cukry: 62.41 g; Błonnik pok.: 41.55 g; Sól: 6.28 g;	Wartość energetyczna: 1677.75 kcal; Białko ogółem: 76.26 g; Tłuszcz: 56.17 g; Kw. tł. nasy.: 24.14 g; Węglowodany ogółem: 233.76 g; W tym cukry: 37.15 g; Błonnik pok.: 36.65 g; Sól: 5.59 g;	Wartość energetyczna: 2689.35 kcal; Białko ogółem: 120.89 g; Tłuszcz: 87.11 g; Kw. tł. nasy.: 32.58 g; Węglowodany ogółem: 367.35 g; W tym cukry: 73.67 g; Błonnik pok.: 26.20 g; Sól: 7.94 g;	Wartość energetyczna: 2230.35 kcal; Białko ogółem: 66.87 g; Tłuszcz: 49.74 g; Kw. tł. nasy.: 15.48 g; Węglowodany ogółem: 381.47 g; W tym cukry: 75.23 g; Błonnik pok.: 24.24 g; Sól: 6.89 g;	Wartość energetyczna: 2377.14 kcal; Białko ogółem: 104.92 g; Tłuszcz: 75.81 g; Kw. tł. nasy.: 28.70 g; Węglowodany ogółem: 330.16 g; W tym cukry: 72.38 g; Błonnik pok.: 25.27 g; Sól: 5.06 g;	Wartość energetyczna: 2340.94 kcal; Białko ogółem: 111.18 g; Tłuszcz: 78.99 g; Kw. tł. nasy.: 29.44 g; Węglowodany ogółem: 306.88 g; W tym cukry: 61.01 g; Błonnik pok.: 25.24 g; Sól: 6.03 g;

	W-wa- GRO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów - specjalna	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	
2026-03-07 sobota	Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Chleb żytni pełnoziarnisty 100 g (GLU ZYT, GLU OW.) Margaryna roślinna Flora ProActiv 35%tł. 10 g Baton szynkowy z kurcząt 50 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Pomidor 100 g Sałata lodowa 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Ryż 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 Baton szynkowy z kurcząt 50 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Pomidor 100 g Sałata lodowa 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Baton szynkowy z kurcząt 50 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Pomidor 100 g Sałata lodowa 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Ryż na mleku 300 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Kiełbaski śląskie z kurcząt 100 g (może zawierać: GOR.) Pomidor 100 g Sałata lodowa 10 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml (MLE) Cukier 15 g	Ziemniaczana *(bez mleka) 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Baton szynkowy z kurcząt 40 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Pomidor 100 g Sałata lodowa 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Ryż na mleku 300 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Schab gotowany (bez soli) 50 g Pomidor 100 g Sałata lodowa 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z wędliny drobiowej 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Jabko pieczone 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g
		II ŚN	Chleb żytni pełnoziarnisty 50 g (GLU ZYT, GLU OW.) Margaryna roślinna Flora ProActiv 35%tł. 5 g Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.) Papryka świeża 50 g		Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.)			
2026-03-07 sobota	Obiad	Grochowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Gulasz wieprzowy. 150 g (GLU PSZ.) Kasza bulgur 180 g (GLU PSZ.) Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 100 g Woda z cytryną 300 ml	Grochowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Gulasz wieprzowy. 150 g (GLU PSZ.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JECZ.) Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (SEL.) Gulasz wieprzowy. 150 g (GLU PSZ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami * 400 ml (MLE, SEL.) Gulasz wieprzowy. 150 g (GLU PSZ.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JECZ.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (SEL.) Kluski śląskie* 300 g (JAJ.) Sos bazylkowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami (bez soli)* 400 ml (MLE, SEL.) Gulasz wieprzowy (bez soli). 150 g (GLU PSZ.) Kasza jęczmienna/sypko (bez soli) 180 g (GLU JECZ.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem (bez soli) 100 g Cukinia pieczona z olejem (bez soli)* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami * 400 ml (MLE, SEL.) Mięso wieprzowe mielone w sosie wł 100 g (GLU PSZ.) Ziemniaki gotowane puree 180 g (MLE) Buraczki gotowane 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
		PD	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Płatki owsiane 10 g (GLU OW.) Jabłko 150 g		Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (MLE)			
2026-03-07 sobota	Kolacja	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 Schab Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 50 g (SOJ.) Rzodkiew biała plastry 100 g Sałata zielona 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Schab Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 50 g (SOJ.) Rzodkiew biała plastry 100 g Sałata zielona 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Schab Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 50 g (SOJ.) Rzodkiew biała plastry 100 g Sałata zielona 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Schab Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 50 g (SOJ.) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Schab Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 40 g (SOJ.) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g	Kefir 2.0% tł 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) Filet z kurczaka gotowany (bez soli) 50 g Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z szynki wieprzowej* 50 g (SOJ.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml
		PN	Chleb żytni pełnoziarnisty 50 g (GLU ZYT, GLU OW.) Margaryna roślinna Flora ProActiv 35%tł. 10 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 50 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka Michałowej wieprzowa wędz parzona z dod wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, GOR, SO2.) Sałata zielona 5 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 5 g		Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 5 g	
		Wartość energetyczna: 2417.71 kcal; Białko ogółem: 119.32 g; Tłuszcz: 76.42 g; Kw. tł. nasy.: 16.83 g; Węglowodany ogółem: 307.95 g; W tym cukry: 61.19 g; Błonnik pok.: 54.71 g; Sól: 11.24 g;	Wartość energetyczna: 2309.71 kcal; Białko ogółem: 98.10 g; Tłuszcz: 82.64 g; Kw. tł. nasy.: 19.51 g; Węglowodany ogółem: 317.68 g; W tym cukry: 37.99 g; Błonnik pok.: 49.42 g; Sól: 9.04 g;	Wartość energetyczna: 1853.01 kcal; Białko ogółem: 80.65 g; Tłuszcz: 75.36 g; Kw. tł. nasy.: 21.84 g; Węglowodany ogółem: 232.89 g; W tym cukry: 25.18 g; Błonnik pok.: 39.15 g; Sól: 7.00 g;	Wartość energetyczna: 3024.86 kcal; Białko ogółem: 135.70 g; Tłuszcz: 108.79 g; Kw. tł. nasy.: 46.11 g; Węglowodany ogółem: 391.59 g; W tym cukry: 86.59 g; Błonnik pok.: 28.46 g; Sól: 10.92 g;	Wartość energetyczna: 2288.89 kcal; Białko ogółem: 61.64 g; Tłuszcz: 73.76 g; Kw. tł. nasy.: 31.74 g; Węglowodany ogółem: 358.04 g; W tym cukry: 40.18 g; Błonnik pok.: 27.17 g; Sól: 6.99 g;	Wartość energetyczna: 2444.25 kcal; Białko ogółem: 115.63 g; Tłuszcz: 80.13 g; Kw. tł. nasy.: 31.77 g; Węglowodany ogółem: 327.37 g; W tym cukry: 49.11 g; Błonnik pok.: 24.69 g; Sól: 4.74 g;	Wartość energetyczna: 2426.50 kcal; Białko ogółem: 104.81 g; Tłuszcz: 79.62 g; Kw. tł. nasy.: 30.52 g; Węglowodany ogółem: 335.09 g; W tym cukry: 68.30 g; Błonnik pok.: 26.60 g; Sól: 8.11 g;

	W-wa- GRO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów - specjalna	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
Śniadanie	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE) Chleb żytni pełnoziarnisty 100 g (GLU ŻYT, GLU OW.) Margaryna roślinna Flora ProActiv 35%tł. 10g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Papryka świeża 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Kasza jaglana na mleku 300 ml (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Papryka świeża 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Papryka świeża 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Kasza jaglana 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) Szynkowa dębowa 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 (MLE, GLU PSZ, SEL.) 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) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Kasza jaglana 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) 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 (MLE) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z wędliny drobiowej* 50 g Pasta warzywna* 100 g (SEL.) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g
	II SN	Jabłko 150 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Płatki owsiane 10 g (GLU OW.)			Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Filet z kurczaka gotowany 30 g		
Obiad	Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Udziec z kurczaka pieczony b/k b/s 100 g Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem b/c 100 g Brokuł gotowany* 100 g Woda z cytryną 300 ml	Jarzynowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza bulgur 180 g (GLU PSZ) Udziec z kurczaka pieczony b/k b/s 100 g Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem b/c 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Udziec z kurczaka pieczony b/k b/s 100 g Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem b/c 100 g Brokuł gotowany* 100 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Brokuł gotowany* 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Kluski śląskie* 300 g (JAJ.) Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Brokuł gotowany* 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z ziemniakami (bez soli)* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s (bez soli) 100 g Sos ziołowy* (bez soli) 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane (bez soli) 180 g Brokuł gotowany (bez soli)* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Mięso drobiowe mielone w sosie wł 100 g (GLU PSZ) Ziemniaki gotowane puree 180 g (MLE) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL.) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD	Chleb żytni pełnoziarnisty 50 g (GLU ŻYT, GLU OW.) Margaryna roślinna Flora ProActiv 35%tł. 10g Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.) Słupki z marchewki 50 g			Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (MLE)		
Kolacja	Chleb żytni pełnoziarnisty 100 g (GLU ŻYT, GLU OW.) Margaryna roślinna Flora ProActiv 35%tł. 10g Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 100 g (MLE) Sałatka z pomidorów z cebulką i olejem 150 g Mix sałat 10g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 100 g (MLE) Sałatka z pomidorów z cebulką i olejem 150 g Mix sałat 10g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 100 g (MLE) Sałatka z pomidorów z cebulką i olejem 150 g Mix sałat 10g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 100 g (MLE) Pomidor 100 g Mix sałat 10g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 50 g (MLE) Pomidor 100 g Mix sałat 10g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twarożek 100 g (MLE) Pomidor 100 g Mix sałat 10g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twarożek 100 g (MLE) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml
	PN	Chleb żytni pełnoziarnisty 50 g (GLU ŻYT, GLU OW.) Margaryna roślinna Flora ProActiv 35%tł. 5g Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 30g (SOJ.) Rzodkiew biała 50 g			Chałka 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.)		
	Wartość energetyczna: 2099.19 kcal; Białko ogółem: 119.84 g; Tłuszcz: 60.44 g; Kw. tł. nasy.: 14.53 g; Węglowodany ogółem: 269.35 g; W tym cukry: 63.04 g; Błonnik pok.: 53.50 g; Sól: 9.70 g;	Wartość energetyczna: 2129.30 kcal; Białko ogółem: 103.62 g; Tłuszcz: 69.47 g; Kw. tł. nasy.: 28.95 g; Węglowodany ogółem: 287.08 g; W tym cukry: 46.80 g; Błonnik pok.: 33.36 g; Sól: 6.54 g;	Wartość energetyczna: 1711.56 kcal; Białko ogółem: 85.38 g; Tłuszcz: 59.47 g; Kw. tł. nasy.: 25.28 g; Węglowodany ogółem: 227.01 g; W tym cukry: 34.27 g; Błonnik pok.: 32.55 g; Sól: 5.81 g;	Wartość energetyczna: 2483.82 kcal; Białko ogółem: 127.23 g; Tłuszcz: 72.18 g; Kw. tł. nasy.: 33.11 g; Węglowodany ogółem: 348.80 g; W tym cukry: 77.78 g; Błonnik pok.: 24.95 g; Sól: 8.27 g;	Wartość energetyczna: 2145.46 kcal; Białko ogółem: 59.89 g; Tłuszcz: 58.91 g; Kw. tł. nasy.: 29.38 g; Węglowodany ogółem: 358.47 g; W tym cukry: 44.81 g; Błonnik pok.: 27.56 g; Sól: 6.08 g;	Wartość energetyczna: 2094.85 kcal; Białko ogółem: 107.80 g; Tłuszcz: 54.47 g; Kw. tł. nasy.: 27.65 g; Węglowodany ogółem: 304.15 g; W tym cukry: 53.91 g; Błonnik pok.: 22.87 g; Sól: 4.28 g;	Wartość energetyczna: 2444.16 kcal; Białko ogółem: 106.16 g; Tłuszcz: 82.42 g; Kw. tł. nasy.: 30.83 g; Węglowodany ogółem: 333.47 g; W tym cukry: 68.55 g; Błonnik pok.: 28.29 g; Sól: 7.84 g;

	W-wa- GRO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów - specjalna	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		
2026-03-09 poniedziałek	II ŚN	Sniadanie	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 Schab Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.</u>)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Schab Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 50 g (<u>SOJ.</u>) Dynia z wody 100 g Sałata zielona 10 g Dynia z wody 100 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Schab Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 50 g (<u>SOJ.</u>) Dynia z wody 100 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.</u>)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Schab Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 50 g (<u>SOJ.</u>) Dynia z wody 100 g Sałata zielona 10 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>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Schab Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 40 g (<u>SOJ.</u>) Dynia z wody 100 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.</u>) Cukier 15 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Schab Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 50 g (<u>SOJ.</u>) Dynia z wody 100 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.</u>) Cukier 15 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 110 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z wędliny wieprzowej 50 g (<u>SOJ.</u>) Dynia z wody 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.</u>) Cukier 15 g
			Chleb żytni pełnoziarnisty 50 g (<u>GLU ZYT, GLU OW.</u>) Margaryna roślinna Flora ProActiv 35%tł. 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g Rzodkiew biała 50 g			Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g			
2026-03-09 poniedziałek	PD	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos majerankowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Woda z cytryną 300 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos majerankowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony 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	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez soli)* 400 ml (<u>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	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez soli)* 400 ml (<u>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	Barszcz czerwony z ziemniakami * 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>) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
			Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Jabłko 150 g Płatki pszenne 10 g (<u>GLU PSZ.</u>)			Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>)			
2026-03-09 poniedziałek	PN	Kolejacja	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>) Ogórek kiszony 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 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>) Ogórek kiszony 100 g Roszponka 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>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE</u>) Ogórek kiszony 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE</u>) Pomidor 100 g Roszponka 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>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE</u>) Pomidor 100 g Roszponka 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>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE</u>) Pomidor 100 g Roszponka 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 110 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE</u>) Pasta warzywna z brokulem* 100 g (<u>SEL.</u>)
			Chleb żytni pełnoziarnisty 50 g (<u>GLU ZYT, GLU OW.</u>) Margaryna roślinna Flora ProActiv 35%tł. 5 g Baton szynkowy z kurczak 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Papryka świeża 50 g			Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt			Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt
			Wartość energetyczna: 2234.47 kcal; Białko ogółem: 119.36 g; Tłuszcz: 59.67 g; Kw. tł. nasy.: 12.45 g; Węglowodany ogółem: 300.79 g; W tym cukry: 66.38 g; Błonnik pok.: 57.57 g; Sól: 11.95 g;	Wartość energetyczna: 2087.04 kcal; Białko ogółem: 95.02 g; Tłuszcz: 65.79 g; Kw. tł. nasy.: 17.84 g; Węglowodany ogółem: 292.61 g; W tym cukry: 51.02 g; Błonnik pok.: 41.10 g; Sól: 10.67 g;	Wartość energetyczna: 1754.25 kcal; Białko ogółem: 81.11 g; Tłuszcz: 60.39 g; Kw. tł. nasy.: 24.17 g; Węglowodany ogółem: 233.43 g; W tym cukry: 37.74 g; Błonnik pok.: 35.90 g; Sól: 9.62 g;	Wartość energetyczna: 2744.00 kcal; Białko ogółem: 106.44 g; Tłuszcz: 71.73 g; Kw. tł. nasy.: 35.86 g; Węglowodany ogółem: 425.64 g; W tym cukry: 89.33 g; Błonnik pok.: 23.06 g; Sól: 11.50 g;	Wartość energetyczna: 2183.25 kcal; Białko ogółem: 69.04 g; Tłuszcz: 51.37 g; Kw. tł. nasy.: 27.19 g; Węglowodany ogółem: 369.95 g; W tym cukry: 68.59 g; Błonnik pok.: 23.45 g; Sól: 9.17 g;	Wartość energetyczna: 2519.70 kcal; Białko ogółem: 98.83 g; Tłuszcz: 61.80 g; Kw. tł. nasy.: 32.55 g; Węglowodany ogółem: 398.33 g; W tym cukry: 99.56 g; Błonnik pok.: 21.32 g; Sól: 5.94 g;	Wartość energetyczna: 2350.72 kcal; Białko ogółem: 104.73 g; Tłuszcz: 79.79 g; Kw. tł. nasy.: 29.88 g; Węglowodany ogółem: 313.85 g; W tym cukry: 67.63 g; Błonnik pok.: 25.37 g; Sól: 8.99 g;

	W-wa- GRO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów - specjalna	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	
2026-03-10 wtorek	Śniadanie	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE) Chleb żytni pełnoziarnisty 100 g (GLU ŻYT, GLU OW.) Margaryna roślinna Flora ProActiv 35%tł. 10 g Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Pomidor 100 g Sałata lodowa 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Baton szynkowy z kurcząt 50g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Papryka świeża 100 g Sałata lodowa 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Pomidor 100 g Sałata lodowa 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Buraczki gotowane plastry 100 g Sałata lodowa 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Ziemniaczana *(bez mleka) 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Buraczki gotowane plastry 100 g Sałata lodowa 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Buraczki gotowane plastry 100 g Sałata lodowa 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z wędliny drobiowej 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Buraczki gotowane plastry 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g
		II SN	Chleb żytni pełnoziarnisty 50 g (GLU ŻYT, GLU OW.) Margaryna roślinna Flora ProActiv 35%tł. 5 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ.) Ogórek kiszony 50 g		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ.)			
	Obiad	Jarzynowa z zacierką *-dieta 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Kasza gryczana 180 g Surówka wykwińska z olejem b/c 100 g Brokuł gotowany* 100 g Woda z cytryną 300 ml	Jarzynowa z zacierką *-dieta 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Surówka wykwińska z olejem b/c 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z zacierką *-dieta 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Marchew gotowana z olejem* 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z zacierką *-dieta 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kopytko ziemniaczane* 300 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy (bez mleka)* 80 ml (GLU PSZ.) Marchew gotowana z olejem* 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z zacierką *-dieta 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kopytko ziemniaczane* 300 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy (bez mleka)* 80 ml (GLU PSZ.) Marchew gotowana z olejem* 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z zacierką *-dieta b/soli 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Filet z kurczaka gotowany (bez soli) 100 g Sos pietruszkowy (bez soli)* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki gotowane (bez soli) 180 g Marchew gotowana z olejem (bez soli)* 100 g Brokuł gotowany (bez soli)* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Mięso drobiowe mielone w sosie wł 100 g (GLU PSZ.) Ziemniaki gotowane puree 180 g (MLE.) Marchew gotowana z olejem* 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Płatki owsiane 10 g (GLU OW.) Jabłko 150 g		Biszkopcy 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ.)				
	Kolejacja	Chleb żytni pełnoziarnisty 100 g (GLU ŻYT, GLU OW.) Margaryna roślinna Flora ProActiv 35%tł. 10 g Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 100 g (SOJ.) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 100 g (SOJ.) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Sałata zielona 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 100 g (SOJ.) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 100 g (SOJ.) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 50 g (SOJ.) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Schab gotowany (bez soli) 50 g Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 100 g (SOJ.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml
	PN	Chleb żytni pełnoziarnisty 50 g (GLU ŻYT, GLU OW.) Margaryna roślinna Flora ProActiv 35%tł. 5 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (może zawierać: MLE, GOR.) Rzodkiew biała 50 g	Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (MLE)		Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt		Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (MLE)	
		Wartość energetyczna: 2142.39 kcal; Białko ogółem: 116.62 g; Tłuszcz: 67.96 g; Kw. tł. nasy.: 11.13 g; Węglowodany ogółem: 261.83 g; W tym cukry: 54.39 g; Błonnik pok.: 51.04 g; Sól: 9.34 g;	Wartość energetyczna: 1935.01 kcal; Białko ogółem: 104.50 g; Tłuszcz: 68.37 g; Kw. tł. nasy.: 13.51 g; Węglowodany ogółem: 242.39 g; W tym cukry: 44.19 g; Błonnik pok.: 35.68 g; Sól: 6.57 g;	Wartość energetyczna: 1618.00 kcal; Białko ogółem: 90.82 g; Tłuszcz: 62.18 g; Kw. tł. nasy.: 19.67 g; Węglowodany ogółem: 187.58 g; W tym cukry: 28.38 g; Błonnik pok.: 28.84 g; Sól: 5.38 g;	Wartość energetyczna: 2391.76 kcal; Białko ogółem: 123.87 g; Tłuszcz: 71.89 g; Kw. tł. nasy.: 28.55 g; Węglowodany ogółem: 332.03 g; W tym cukry: 67.96 g; Błonnik pok.: 26.65 g; Sól: 8.37 g;	Wartość energetyczna: 2102.76 kcal; Białko ogółem: 53.66 g; Tłuszcz: 58.09 g; Kw. tł. nasy.: 23.23 g; Węglowodany ogółem: 346.67 g; W tym cukry: 40.78 g; Błonnik pok.: 23.20 g; Sól: 5.12 g;	Wartość energetyczna: 2050.14 kcal; Białko ogółem: 121.96 g; Tłuszcz: 54.46 g; Kw. tł. nasy.: 25.54 g; Węglowodany ogółem: 296.12 g; W tym cukry: 58.38 g; Błonnik pok.: 24.00 g; Sól: 4.89 g;	Wartość energetyczna: 2222.51 kcal; Białko ogółem: 103.95 g; Tłuszcz: 74.85 g; Kw. tł. nasy.: 24.79 g; Węglowodany ogółem: 296.12 g; W tym cukry: 60.96 g; Błonnik pok.: 25.58 g; Sól: 6.36 g;

	W-wa- GRO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów - specjalna	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	
2026-03-11 środa	Śniadanie	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.o smaku naturalnym z ziołami 100 g (<u>MLE</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Ryż 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 Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 100 g (<u>MLE</u>) Pomarańcza 150 g Sałata zielona 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>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 100 g (<u>MLE</u>) Pomarańcza 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 100 g (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 150 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 ZYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 100 g (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 150 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>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g
	II SN	Chleb żytni pełnoziarnisty 50 g (<u>GLU ZYT, GLU OW.</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>)			
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszzonej* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Sos jarzynowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza gryczana 180 g Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g Woda z cytryną 300 ml	Kapuśniak z kapusty kiszzonej* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Sos jarzynowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza gryczana 180 g Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Kalafiorowa z ziemniakami (bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Sos jarzynowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Kalafiorowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Sos jarzynowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ.</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Kalafiorowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pyzy ziemniaczane* 300 g Sos jarzynowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Kalafiorowa z ziemniakami (bez soli)* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s (bez soli) 100 g Sos jarzynowy* (bez soli) 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko (bez soli) 180 g (<u>GLU JECZ.</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c (bez soli) 100 g Cukinia gotowana z pomidorami* (bez soli) 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Kalafiorowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Mięso drobiowe mielone w sosie wł 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki gotowane puree 180 g (<u>MLE</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g Dynia z wody 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD	Chleb żytni pełnoziarnisty 50 g (<u>GLU ZYT, 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			Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g			
	Kolacja	Chleb żytni pełnoziarnisty 100 g (<u>GLU ZYT, GLU OW.</u>) Margaryna roślinna Flora ProActiv 35%tł. 10 g Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (<u>RYB, SEL.</u>) Ogórek kiszony 100 g Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<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 Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (<u>RYB, SEL.</u>) Ogórek kiszony 100 g Mix sałat 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 ZYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (<u>RYB, SEL.</u>) Ogórek kiszony 100 g Mix sałat 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 ZYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (<u>RYB, SEL.</u>) Pomidor 100 g Mix sałat 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 ZYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (<u>RYB, SEL.</u>) 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>) Schab gotowany (bez soli) 50 g Pomidor 100 g Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Bułka pszenna długa krojona 110 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z wędliny wieprzowej 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)
	PN	Chleb żytni pełnoziarnisty 50 g (<u>GLU ZYT, GLU OW.</u>) Margaryna roślinna Flora ProActiv 35%tł. 5 g Kiełbasa Zielonogórska- wp, grubo rozdrobniona, wędzona, parzona w osłonce niejadalnej 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</u>) Rzodkiew biała 50 g			Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt			
		Wartość energetyczna: 2289.74 kcal; Białko ogółem: 124.43 g; Tłuszcz: 67.75 g; Kw. tł. nasy.: 15.05 g; Węglowodany ogółem: 289.81 g; W tym cukry: 52.02 g; Błonnik pok.: 56.53 g; Sól: 11.76 g;	Wartość energetyczna: 2201.50 kcal; Białko ogółem: 102.22 g; Tłuszcz: 71.54 g; Kw. tł. nasy.: 18.16 g; Węglowodany ogółem: 305.75 g; W tym cukry: 67.08 g; Błonnik pok.: 37.92 g; Sól: 8.20 g;	Wartość energetyczna: 1718.78 kcal; Białko ogółem: 82.35 g; Tłuszcz: 52.35 g; Kw. tł. nasy.: 21.94 g; Węglowodany ogółem: 245.78 g; W tym cukry: 54.05 g; Błonnik pok.: 32.47 g; Sól: 6.67 g;	Wartość energetyczna: 2568.27 kcal; Białko ogółem: 114.57 g; Tłuszcz: 69.69 g; Kw. tł. nasy.: 27.07 g; Węglowodany ogółem: 384.69 g; W tym cukry: 84.53 g; Błonnik pok.: 28.76 g; Sól: 7.77 g;	Wartość energetyczna: 2087.55 kcal; Białko ogółem: 54.10 g; Tłuszcz: 44.95 g; Kw. tł. nasy.: 18.51 g; Węglowodany ogółem: 376.06 g; W tym cukry: 66.78 g; Błonnik pok.: 24.95 g; Sól: 7.55 g;	Wartość energetyczna: 2265.52 kcal; Białko ogółem: 105.74 g; Tłuszcz: 64.09 g; Kw. tł. nasy.: 26.81 g; Węglowodany ogółem: 328.81 g; W tym cukry: 81.77 g; Błonnik pok.: 24.91 g; Sól: 4.38 g;	Wartość energetyczna: 2226.72 kcal; Białko ogółem: 98.42 g; Tłuszcz: 66.28 g; Kw. tł. nasy.: 25.73 g; Węglowodany ogółem: 318.04 g; W tym cukry: 81.40 g; Błonnik pok.: 21.36 g; Sól: 6.80 g;

	W-wa- GRO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów - specjalna	W-wa- GRO 7 O kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	W-wa- GRO 8 Ubogoenerygetyczna	W-wa- GRO 9 Bogatobiałkowa	W-wa- GRO 10 Niskobiałkowa	W-wa- GRO Ubogosodowa	W-wa- GRO Rozdrobniona/ Mielona	
2026-03-12 czwartek	Śniadanie	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 Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.)	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.)	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.)	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, 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) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU 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 kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.) Cukier 15 g	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, 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 Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.) Cukier 15 g	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z wedliny drobiowej 50 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.) Cukier 15 g
		II SN	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Płatki owsiane 10 g (GLU OW.) Jabłko 150 g		Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)			
2026-03-12 czwartek	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ.) Schab gotowany 100 g Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ.) Surówka z rzodkwi białej i jabłka () 100 g (MLE) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Woda z cytryną 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ.) Schab gotowany 100 g Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ.) Surówka z rzodkwi białej i jabłka () 100 g (MLE) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Schab gotowany 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Sos boloński z mięsa wieprz top* 150 g (GLU PSZ, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Makaron z warzywami i tofu 300 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami *(bez soli) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron (bez soli) 200 g (GLU PSZ.) Sos boloński z mięsa wieprz top* (bez soli) 150 g (GLU PSZ, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* (bez soli) 100 g Fasolka szparagowa z wody (bez soli)* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Krem z zielonych warzyw 400 ml (SEL.) Ziemniaki gotowane puree 180 g (MLE) Mięso wieprzowe mielone w sosie w 100 g (GLU PSZ.) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
		PD	Chleb żytni pełnoziarnisty 50 g (GLU ZYT, GLU OW.) Margaryna roślinna Flora ProActiv 35%tł. 5 g Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.) Słupki z marchewki 50 g		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.)			
2026-03-12 czwartek	Kolacja	Chleb żytni pełnoziarnisty 100 g (GLU ZYT, GLU OW.) Margaryna roślinna Flora ProActiv 35%tł. 10 g Pasztet z fasoli*. 100 g (JAJ.) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Pasztet z fasoli*. 100 g (JAJ.) Papryka świeża 100 g Sałata 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 drobiowo-warzywiana z udźca kurczaka* 50 g (SEL.) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta drobiowo-warzywiana z udźca kurczaka* 50 g (SEL.) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta drobiowo-warzywiana z udźca kurczaka* 40 g (SEL.) Pomidor 100 g Sałata 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) Schab gotowany (bez soli) 50 g Pomidor 100 g Sałata 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) Pasta z wedliny drobiowej 50 g (JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (MLE)
		PN	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.) Ogórek kiszony 50 g		Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SOJ.)			
		Wartość energetyczna: 2476.45 kcal; Białko ogółem: 135.23 g; Tłuszcz: 65.15 g; Kw. tł. nasy.: 17.87 g; Węglowodany ogółem: 331.19 g; W tym cukry: 72.74 g; Błonnik pok.: 59.68 g; Sól: 10.29 g;	Wartość energetyczna: 2514.22 kcal; Białko ogółem: 120.94 g; Tłuszcz: 80.11 g; Kw. tł. nasy.: 24.10 g; Węglowodany ogółem: 340.33 g; W tym cukry: 51.96 g; Błonnik pok.: 43.74 g; Sól: 6.66 g;	Wartość energetyczna: 1846.88 kcal; Białko ogółem: 94.62 g; Tłuszcz: 57.50 g; Kw. tł. nasy.: 27.15 g; Węglowodany ogółem: 250.13 g; W tym cukry: 51.50 g; Błonnik pok.: 30.66 g; Sól: 5.93 g;	Wartość energetyczna: 2743.29 kcal; Białko ogółem: 110.91 g; Tłuszcz: 79.72 g; Kw. tł. nasy.: 36.00 g; Węglowodany ogółem: 403.70 g; W tym cukry: 84.55 g; Błonnik pok.: 24.25 g; Sól: 8.31 g;	Wartość energetyczna: 1962.24 kcal; Białko ogółem: 67.40 g; Tłuszcz: 49.28 g; Kw. tł. nasy.: 20.76 g; Węglowodany ogółem: 321.92 g; W tym cukry: 34.45 g; Błonnik pok.: 24.73 g; Sól: 6.47 g;	Wartość energetyczna: 2452.64 kcal; Białko ogółem: 113.59 g; Tłuszcz: 67.65 g; Kw. tł. nasy.: 30.23 g; Węglowodany ogółem: 354.58 g; W tym cukry: 60.28 g; Błonnik pok.: 21.24 g; Sól: 4.64 g;	Wartość energetyczna: 2298.30 kcal; Białko ogółem: 101.54 g; Tłuszcz: 78.88 g; Kw. tł. nasy.: 31.61 g; Węglowodany ogółem: 305.22 g; W tym cukry: 95.65 g; Błonnik pok.: 22.00 g; Sól: 8.30 g;

	W-wa- GRO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów - specjalna	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	
2026-03-14 sobota	Śniadanie	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE) Chleb żytni pełnoziarnisty 100 g (GLU ŻYT, GLU OW.) Margaryna roślinna Flora ProActiv 35%tł. 10 g Kielbasa Zielonogórska- wp, grubo rozdrobniona, wędzona, parzona w osłonce niejadalnej 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.) Sałata lodowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Kielbasa Zielonogórska- wp, grubo rozdrobniona, wędzona, parzona w osłonce niejadalnej 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.) Sałata lodowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Kielbasa Zielonogórska- wp, grubo rozdrobniona, wędzona, parzona w osłonce niejadalnej 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.) Sałata lodowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Kielbasa Zielonogórska- wp, grubo rozdrobniona, wędzona, parzona w osłonce niejadalnej 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.) Pomidor 100 g Sałata lodowa 10 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml (MLE) Cukier 15 g	Ziemniaczana *(bez mleka) 300 ml (MLE, GLU PSZ, SEL.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Kielbasa Zielonogórska- wp, grubo rozdrobniona, wędzona, parzona w osłonce niejadalnej 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.) Pomidor 100 g Sałata lodowa 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Filet z kurczaka gotowany (bez soli) 50 g Pomidor 100 g Sałata lodowa 10 g Cukier 15 g	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z wędliny wieprzowej 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g
		II SN	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Płatki owsiane 10 g (GLU OW.) Jabłko 150 g		Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)			
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kociulek meksykański z kurczakiem i fasolą 200 g (SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Brokuł gotowany* 100 g Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g Woda z cytryną 300 ml	Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos jarzynowy * 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Brokuł gotowany* 100 g Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Filet z kurczaka gotowany 90 g Ryż na sypko (brązowy) 180 g Buraczki gotowane 100 g Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Koperkowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Potrawka drobiowa 150 g (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko z kurkumą 180 g Buraczki gotowane 100 g Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Risotto wegetariańskie* 300 g (SEL.) Sos jarzynowy * 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane 100 g Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez soli)* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Potrawka drobiowa () (bez soli) 150 g (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko (bez soli) 180 g Buraczki gotowane (bez soli) 100 g Brokuł gotowany (bez soli)* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Koperkowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Mięso drobiowe mielone w sosie wł 100 g (GLU PSZ.) Ziemniaki gotowane puree 180 g (MLE) Buraczki gotowane 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
		PD	Chleb żytni pełnoziarnisty 50 g (GLU ŻYT, GLU OW.) Margaryna roślinna Flora ProActiv 35%tł. 5 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Pomidor 50 g		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g			
	Kolacja	Chleb żytni pełnoziarnisty 100 g (GLU ŻYT, GLU OW.) Margaryna roślinna Flora ProActiv 35%tł. 10 g Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 50 g (SOJ.) Surówka z rzodkwi i czarnuszki 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 50 g (SOJ.) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 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 Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 50 g (SOJ.) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 40 g (SOJ.) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Schab gotowany (bez soli) 50 g Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z wędliny wieprzowej 50 g (SOJ.) Marchew gotowana z olejem* 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml
		BN	Chleb żytni pełnoziarnisty 50 g (GLU ŻYT, GLU OW.) Margaryna roślinna Flora ProActiv 35%tł. 5 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (może zawierać: MLE, GOR.) Pomidor 50 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (może zawierać: MLE, GOR.) Sałata zielona 5 g			Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE)	
	Wartość energetyczna: 1996.77 kcal; Białko ogółem: 85.59 g; Tłuszcz: 57.10 g; Kw. tł. nasy.: 9.35 g; Węglowodany ogółem: 280.52 g; W tym cukry: 59.01 g; Błonnik pok.: 58.94 g; Sól: 10.96 g;	Wartość energetyczna: 1939.67 kcal; Białko ogółem: 95.18 g; Tłuszcz: 58.53 g; Kw. tł. nasy.: 15.16 g; Węglowodany ogółem: 274.12 g; W tym cukry: 35.81 g; Błonnik pok.: 42.70 g; Sól: 8.85 g;	Wartość energetyczna: 1506.74 kcal; Białko ogółem: 73.11 g; Tłuszcz: 46.41 g; Kw. tł. nasy.: 19.77 g; Węglowodany ogółem: 211.49 g; W tym cukry: 26.19 g; Błonnik pok.: 33.05 g; Sól: 6.11 g;	Wartość energetyczna: 2420.66 kcal; Białko ogółem: 101.97 g; Tłuszcz: 67.64 g; Kw. tł. nasy.: 31.86 g; Węglowodany ogółem: 362.79 g; W tym cukry: 73.03 g; Błonnik pok.: 26.55 g; Sól: 9.51 g;	Wartość energetyczna: 1867.47 kcal; Białko ogółem: 55.87 g; Tłuszcz: 49.95 g; Kw. tł. nasy.: 19.50 g; Węglowodany ogółem: 312.64 g; W tym cukry: 45.82 g; Błonnik pok.: 28.50 g; Sól: 7.53 g;	Wartość energetyczna: 2049.42 kcal; Białko ogółem: 100.65 g; Tłuszcz: 53.44 g; Kw. tł. nasy.: 23.98 g; Węglowodany ogółem: 303.13 g; W tym cukry: 50.44 g; Błonnik pok.: 22.93 g; Sól: 4.17 g;	Wartość energetyczna: 2131.90 kcal; Białko ogółem: 92.24 g; Tłuszcz: 64.74 g; Kw. tł. nasy.: 25.03 g; Węglowodany ogółem: 307.29 g; W tym cukry: 63.92 g; Błonnik pok.: 23.56 g; Sól: 7.74 g;	

	W-wa- GRO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów - specjalna	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	
2026-03-15 niedziela	Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb żytni pełnoziarnisty 100 g (<u>GLU ZYT, GLU OW.</u>) Margaryna roślinna Flora ProActiv 35%t. 10 g Filet z kurczaka gotowany 50 g Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Kasza jęczmienna 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 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 Sałata zielona 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>) Filet z kurczaka gotowany 50 g Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) 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 Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	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 wieprzowy 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	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Filet z kurczaka gotowany (bez soli) 50 g Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata 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>) Cukinia pieczona z olejem* 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g
		II SN	Chleb żytni pełnoziarnisty 50 g (<u>GLU ZYT, GLU OW.</u>) Margaryna roślinna Flora ProActiv 35%t. 10 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Ogórek kiszony 50 g		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Filet z kurczaka gotowany 30 g			
2026-03-15 niedziela	Obiad	Pomidorowa z zacierką* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Schab gotowany 100 g Sos pieczeniowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 100 g Woda z cytryną 300 ml	Pomidorowa z zacierką* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Schab gotowany 100 g Sos pieczeniowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pomidorowa z zacierką* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Schab gotowany 100 g Sos pieczeniowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pomidorowa z zacierką* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Knedle z truskawkami* 300 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos jogurtowy naturalny 80 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pomidorowa z zacierką* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Knedle z truskawkami* 300 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos jogurtowy naturalny 80 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa krem z pomidorów + 400 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane puree 180 g (<u>MLE</u>) Mięso wieprzowe mielone w sosie wł 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	
		PD	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Płatki owsiane 10 g (<u>GLU OW.</u>) Jabłko 150 g		Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>)			
2026-03-15 niedziela	Kolacja	Chleb żytni pełnoziarnisty 100 g (<u>GLU ZYT, GLU OW.</u>) Margaryna roślinna Flora ProActiv 35%t. 10 g Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE</u>) Rzodkiew biała 100 g Sałata zielona 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 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>) Rzodkiew biała 100 g Rzodkiew biała 100 g Sałata zielona 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE</u>) Rzodkiew biała 100 g Sałata zielona 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 110 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	
		PN	Chleb żytni pełnoziarnisty 50 g (<u>GLU ZYT, GLU OW.</u>) Margaryna roślinna Flora ProActiv 35%t. 5 g Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 30 g Pomidor 50 g	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt			Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Filet z kurczaka gotowany 30 g	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt
		Wartość energetyczna: 1979.94 kcal; Białko ogółem: 127.20 g; Tłuszcz: 44.96 g; Kw. tł. nasy.: 12.22 g; Węglowodany ogółem: 262.28 g; W tym cukry: 60.24 g; Błonnik pok.: 50.09 g; Sól: 8.25 g;	Wartość energetyczna: 1791.31 kcal; Białko ogółem: 98.02 g; Tłuszcz: 51.88 g; Kw. tł. nasy.: 15.59 g; Węglowodany ogółem: 248.68 g; W tym cukry: 35.30 g; Błonnik pok.: 36.70 g; Sól: 5.67 g;	Wartość energetyczna: 1482.44 kcal; Białko ogółem: 91.37 g; Tłuszcz: 43.58 g; Kw. tł. nasy.: 20.52 g; Węglowodany ogółem: 194.85 g; W tym cukry: 21.70 g; Błonnik pok.: 31.83 g; Sól: 3.89 g;	Wartość energetyczna: 2505.49 kcal; Białko ogółem: 119.41 g; Tłuszcz: 72.99 g; Kw. tł. nasy.: 33.03 g; Węglowodany ogółem: 353.06 g; W tym cukry: 63.18 g; Błonnik pok.: 27.14 g; Sól: 6.91 g;	Wartość energetyczna: 1956.52 kcal; Białko ogółem: 58.01 g; Tłuszcz: 44.99 g; Kw. tł. nasy.: 22.80 g; Węglowodany ogółem: 342.13 g; W tym cukry: 45.56 g; Błonnik pok.: 14.94 g; Sól: 6.27 g;	Wartość energetyczna: 2061.28 kcal; Białko ogółem: 107.17 g; Tłuszcz: 51.98 g; Kw. tł. nasy.: 23.93 g; Węglowodany ogółem: 301.47 g; W tym cukry: 61.87 g; Błonnik pok.: 26.03 g; Sól: 3.90 g;	Wartość energetyczna: 2233.23 kcal; Białko ogółem: 96.36 g; Tłuszcz: 77.24 g; Kw. tł. nasy.: 27.66 g; Węglowodany ogółem: 298.78 g; W tym cukry: 71.95 g; Błonnik pok.: 27.44 g; Sól: 7.97 g;

	W-wa- GRO ML Bezmleczna	W-wa- GRO GL Bezglutenowa	W-wa- GRO WE Wegetariańska	W-wa- GRO Trzuskowa	
2026-03-02 poniedziałek	Śniadanie	Ziemniaczana *(bez mleka) 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Cukinia pieczona z olejem* 100 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Kasza jaglana na mleku 300 ml (MLE.) Chleb bezglutenowy 110 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Filet z kurczaka gotowany 50 g Cukinia pieczona z olejem* 100 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Ser żółty 50 g (MLE.) Pomidor 100 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, 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.80% tł 15 g Schab gotowany 50 g Cukier 15 g Cukinia pieczona z olejem* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
	II ŚN				
	Obiad	Brokułowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (SEL.) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Marchew gotowana z olejem* 100 g Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 100 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Brokułowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (SEL.) Pulpet mięsno-warzywny* (drobiowy) b/g 100 g (JAJ, SEL.) Sos koperkowy *(bez glutenu, mleka) 80 ml Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Marchew gotowana z olejem* 100 g Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 100 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Brokułowa z ryżem* 400 ml (MLE, SEL.) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 100 g (SEL.) Marchew gotowana z olejem* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Filet z kurczaka gotowany 100 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Marchew gotowana z olejem* 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD				
Kolejca	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 ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 100 g (RYB, SEL.) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb bezglutenowy 110 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 100 g (RYB, SEL.) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	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 makreli wędzonej z warzywami** 100 g (RYB, SEL.) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 100 g (RYB, SEL.) Buraczki gotowane 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	
PN	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt				
	Wartość energetyczna: 1916.49 kcal; Białko ogółem: 62.81 g; Tłuszcz: 60.28 g; Kw. tł. nasy.: 10.18 g; Węglowodany ogółem: 297.60 g; W tym cukry: 56.53 g; Błonnik pok.: 31.54 g; Sól: 7.90 g;	Wartość energetyczna: 2099.03 kcal; Białko ogółem: 79.10 g; Tłuszcz: 76.72 g; Kw. tł. nasy.: 25.17 g; Węglowodany ogółem: 281.63 g; W tym cukry: 69.57 g; Błonnik pok.: 30.08 g; Sól: 3.71 g;	Wartość energetyczna: 2468.33 kcal; Białko ogółem: 82.01 g; Tłuszcz: 103.81 g; Kw. tł. nasy.: 41.38 g; Węglowodany ogółem: 322.11 g; W tym cukry: 87.59 g; Błonnik pok.: 38.96 g; Sól: 9.59 g;	Wartość energetyczna: 1975.94 kcal; Białko ogółem: 100.06 g; Tłuszcz: 51.09 g; Kw. tł. nasy.: 10.63 g; Węglowodany ogółem: 292.48 g; W tym cukry: 56.36 g; Błonnik pok.: 25.60 g; Sól: 5.71 g;	

	W-wa- GRO ML Bezmleczna	W-wa- GRO GL Bezglutenowa	W-wa- GRO WE Wegetariańska	W-wa- GRO Trzuskowa
2026-03-03 wtorek	<p>Sniadanie</p> <p>Ziemniaczana *(bez mleka) 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g</p>	<p>Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Chleb bezglutenowy 110 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g</p>	<p>Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Jabłko 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml 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.80% tł 15 g Schab gotowany 50 g Jabłko pieczone 150 g Cukier 15 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml</p>
	II ŚN			
	<p>Obiad</p> <p>Solferino (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml</p>	<p>Solferino (bez glutenu, mleka)* 400 ml (SEL.) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos szpinakowy (bez glutenu)* 80 ml Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml</p>	<p>Pieczarkowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, S02.) Makaron z warzywami i serem żółtym* 300 g (GLU PSZ, MLE.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml</p>	<p>Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane 180 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Dynia z wody 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml</p>
	PD			
	<p>Kolacja</p> <p>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 Galaretką drobiowa z udźcem z kurczaka* 200 g (SEL.) Pomidor 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml</p>	<p>Chleb bezglutenowy 110 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Galaretką drobiowa z udźcem z kurczaka* 200 g (SEL.) Pomidor 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml</p>	<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek Fromage 100 g (GLU PSZ, MLE.) Pomidor 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Galaretką drobiowa z udźcem z kurczaka* 200 g (SEL.) Cukinia pieczona z olejem* 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml</p>
	<p>PN</p> <p>Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt</p>	<p>Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE.)</p>	<p>Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt</p>	
	<p>Wartość energetyczna: 2143.52 kcal; Białko ogółem: 98.77 g; Tłuszcz: 53.42 g; Kw. tł. nasy.: 13.46 g; Węglowodany ogółem: 330.38 g; W tym cukry: 65.26 g; Błonnik pok.: 26.84 g; Sól: 6.57 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2057.70 kcal; Białko ogółem: 90.23 g; Tłuszcz: 65.34 g; Kw. tł. nasy.: 24.68 g; Węglowodany ogółem: 284.21 g; W tym cukry: 58.77 g; Błonnik pok.: 28.53 g; Sól: 3.93 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2410.70 kcal; Białko ogółem: 76.40 g; Tłuszcz: 99.97 g; Kw. tł. nasy.: 52.70 g; Węglowodany ogółem: 313.98 g; W tym cukry: 60.77 g; Błonnik pok.: 31.49 g; Sól: 5.78 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 1978.22 kcal; Białko ogółem: 98.77 g; Tłuszcz: 44.21 g; Kw. tł. nasy.: 11.34 g; Węglowodany ogółem: 305.33 g; W tym cukry: 68.04 g; Błonnik pok.: 25.17 g; Sól: 6.47 g;</p>

	W-wa- GRO ML Bezmleczna	W-wa- GRO GL Bezglutenowa	W-wa- GRO WE Wegetariańska	W-wa- GRO Trzuskowa
Śniadanie	Ziemniaczana *(bez mleka) 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Ziemniaczana *(bez glutenu, bez mleka) 300 ml (SEL.) Chleb bezglutenowy 110 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Schab gotowany 50 g Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z groszku zielonego b/ml 100 g Rzodkiew biała 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Schab gotowany 50 g Brokuł gotowany* 100 g Kukier 15 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
II ŚN				
Obiad	Grycikowa z ziemniakami*. 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos jarzynowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Buraczki gotowane 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez glutenu, bez mleka)* 400 ml (SEL.) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos jarzynowy* (bez glutenu) 100 ml (SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Szpinak gotowany z olejem (bez glutenu)* 100 g Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Grycikowa z ziemniakami*. 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Placki ziemniaczane 300 g (GLU PSZ, JAJ.) Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE.) Buraczki gotowane 100 g Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Grycikowa z ziemniakami*. 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
PD				
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Banan 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml	Chleb bezglutenowy 110 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek homo. naturalny 100 g (MLE.) Banan 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek homo. naturalny 100 g (MLE.) Banan 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Filet z kurczaka gotowany 50 g Banan 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml
PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt			
	Wartość energetyczna: 1985.99 kcal; Białko ogółem: 83.41 g; Tłuszcz: 42.29 g; Kw. tł. nasy.: 10.76 g; Węglowodany ogółem: 331.49 g; W tym cukry: 79.09 g; Błonnik pok.: 24.99 g; Sól: 7.79 g;	Wartość energetyczna: 1985.80 kcal; Białko ogółem: 76.65 g; Tłuszcz: 53.82 g; Kw. tł. nasy.: 20.59 g; Węglowodany ogółem: 306.30 g; W tym cukry: 78.10 g; Błonnik pok.: 27.67 g; Sól: 2.77 g;	Wartość energetyczna: 2389.29 kcal; Białko ogółem: 67.59 g; Tłuszcz: 85.16 g; Kw. tł. nasy.: 24.18 g; Węglowodany ogółem: 357.31 g; W tym cukry: 94.32 g; Błonnik pok.: 37.82 g; Sól: 6.58 g;	Wartość energetyczna: 2078.97 kcal; Białko ogółem: 96.89 g; Tłuszcz: 44.59 g; Kw. tł. nasy.: 11.95 g; Węglowodany ogółem: 335.85 g; W tym cukry: 77.79 g; Błonnik pok.: 25.99 g; Sól: 6.06 g;

	W-wa- GRO ML Bezmleczna	W-wa- GRO GL Bezglutenowa	W-wa- GRO WE Wegetariańska	W-wa- GRO Trzuskowa
Śniadanie	Ziemniaczana *(bez mleka) 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Chleb bezglutenowy 110 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Schab gotowany 50 g Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JE CZ.</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>) Pasztet sojowy z pomidorami 100 g (<u>SOJ, GOR.</u>) Ogórek kiszony 100 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JE CZ.</u>) Cukier 15 g	Ziemniaczana *(bez mleka) 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bułka pszenna długa krojona 110 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Schab gotowany 50 g Dyńia z wody 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g
II ŚN				
Obiad	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Leczo z drobiem-dieta * 150 g Ryż na sypko 180 g Brokuł gotowany* 100 g Surówka z marchwi i selera z olejem b/c 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana *(bez glutenu, bez mleka) 400 ml (<u>SEL.</u>) Leczo z drobiem-dieta * 150 g Ryż na sypko 180 g Surówka z marchwi i selera z olejem b/c 100 g (<u>SEL.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Leczo wegetariańskie z soczewicą* 300 g Ryż na sypko 180 g Surówka z marchwi i selera z olejem b/c 100 g (<u>SEL.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Schab gotowany 100 g Ryż na sypko 180 g Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Marchew gotowana z olejem* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
PD				
Kolejka	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 Sałatka jarzynowa z olejem* 150 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 15 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Chleb bezglutenowy 110 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Filet z kurczaka gotowany 50 g Sałatka jarzynowa* dieta 150 g (<u>MLE, SEL.</u>) Sałata zielona 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	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>) Sałatka jarzynowa* 150 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 10 g 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 Sałatka jarzynowa* dieta 150 g (<u>MLE, SEL.</u>) Sałata zielona 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml
PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Mini serniczki z musem malinowym b/c + 150 g (<u>JAJ, MLE.</u>)		Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt
	Wartość energetyczna: 2030.22 kcal; Białko ogółem: 67.17 g; Tłuszcz: 55.15 g; Kw. tł. nasy.: 10.30 g; Węglowodany ogółem: 329.83 g; W tym cukry: 50.35 g; Błonnik pok.: 28.34 g; Sól: 7.36 g;	Wartość energetyczna: 2125.28 kcal; Białko ogółem: 88.81 g; Tłuszcz: 63.35 g; Kw. tł. nasy.: 24.84 g; Węglowodany ogółem: 301.95 g; W tym cukry: 53.66 g; Błonnik pok.: 30.42 g; Sól: 2.57 g;	Wartość energetyczna: 2798.34 kcal; Białko ogółem: 94.07 g; Tłuszcz: 114.24 g; Kw. tł. nasy.: 39.67 g; Węglowodany ogółem: 356.90 g; W tym cukry: 64.42 g; Błonnik pok.: 33.45 g; Sól: 10.74 g;	Wartość energetyczna: 2093.87 kcal; Białko ogółem: 107.94 g; Tłuszcz: 45.69 g; Kw. tł. nasy.: 12.84 g; Węglowodany ogółem: 323.56 g; W tym cukry: 52.81 g; Błonnik pok.: 25.96 g; Sól: 5.37 g;

	W-wa- GRO ML Bezmleczna	W-wa- GRO GL Bezglutenowa	W-wa- GRO WE Wegetariańska	W-wa- GRO Trzustkowa
Śniadanie	Ziemniaczana *(bez mleka) 300 ml (GLU PSZ, SEL,) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ,) Pomidor 100 g Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Kasza jaglana na mleku 300 ml (MLE,) Chleb bezglutenowy 110 g (SEZ, może zawierać: ORZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ,) Pomidor 100 g Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ,) Papryka świeża 100 g Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Ziemniaczana *(bez mleka) 300 ml (GLU PSZ, SEL,) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ,) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Schab gotowany 50 g Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Cukier 15 g
II ŚN				
Obiad	Dyniowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL,) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (RYB,) Sos cytrynowy (bez glutenu, mleka) 80 ml (GLU PSZ,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ,) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Dyniowa z ziemniakami (bez mleka, glutenu)*() 400 ml (SEL,) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (RYB,) Sos cytrynowy (bez glutenu, mleka) 80 ml Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Szpinak gotowany z olejem (bez glutenu)* 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Dyniowa z makaronem* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (RYB,) Sos cytrynowy 80 ml (GLU PSZ, MLE,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Surówka z kapusty czarnej z olejem b/c 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Dyniowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL,) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (RYB,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ,) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
PD				
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Schab gotowany 50 g Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml Sałata lodowa 10 g	Chleb bezglutenowy 110 g (SEZ, może zawierać: ORZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (MLE,) Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml Sałata lodowa 10 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (MLE,) Pomarańcza 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml Sałata lodowa 10 g	Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ,) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Twaróg półtłusty 100 g (MLE,) Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Sałata lodowa 10 g
PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt		Drożdżówka z serem 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE,)	Biszkopty 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ,)
	Wartość energetyczna: 2075.80 kcal; Białko ogółem: 90.16 g; Tłuszcz: 60.02 g; Kw. tł. nasy.: 13.59 g; Węglowodany ogółem: 306.24 g; W tym cukry: 63.82 g; Błonnik pok.: 27.31 g; Sól: 6.29 g;	Wartość energetyczna: 2162.50 kcal; Białko ogółem: 81.91 g; Tłuszcz: 72.85 g; Kw. tł. nasy.: 26.75 g; Węglowodany ogółem: 306.78 g; W tym cukry: 77.20 g; Błonnik pok.: 28.89 g; Sól: 3.22 g;	Wartość energetyczna: 2374.24 kcal; Białko ogółem: 107.96 g; Tłuszcz: 74.35 g; Kw. tł. nasy.: 28.71 g; Węglowodany ogółem: 331.72 g; W tym cukry: 75.68 g; Błonnik pok.: 28.90 g; Sól: 5.96 g;	Wartość energetyczna: 2052.69 kcal; Białko ogółem: 102.29 g; Tłuszcz: 52.81 g; Kw. tł. nasy.: 13.10 g; Węglowodany ogółem: 310.89 g; W tym cukry: 59.10 g; Błonnik pok.: 26.22 g; Sól: 5.44 g;

	W-wa- GRO ML Bezmleczna	W-wa- GRO GL Bezglutenowa	W-wa- GRO WE Wegetariańska	W-wa- GRO Trzuskowa
2026-03-07 sobota				
Śniadanie	Ziemniaczana *(bez mleka) 300 ml (GLU PSZ, SEL) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Filet z kurczaka gotowany 50 g Pomidor 100 g Sałata lodowa 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Ryż na mleku 300 ml (MLE) Chleb bezglutenowy 110 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Filet z kurczaka gotowany 50 g Pomidor 100 g Sałata lodowa 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Ryż na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Ser topiony 50 g (MLE) Pomidor 100 g Sałata lodowa 10 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml (MLE) Cukier 15 g	Ziemniaczana *(bez mleka) 300 ml (GLU PSZ, SEL) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Filet z kurczaka gotowany 50 g Jabłko pieczone 150 g Cukier 15 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
II ŚN				
Obiad	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (SEL) Gulasz wieprzowy 150 g (GLU PSZ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JECZ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami * 400 ml (MLE, SEL) Gulasz wieprzowy (bez glutenu) 150 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Grochowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, SEL) Curry dyniowo-ziemniaczane z ciecierzycą 150 g Kasza bulgur 180 g (GLU PSZ) Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Buraczki gotowane 100 g Cukinia pieczona z olejem* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
PD				
Kolejka	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE) Chleb bezglutenowy 110 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Schab gotowany 50 g Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE) 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 sojowy z pomidorami 100 g (SOJ, GOR) Rzodkiew biała plastry 100 g Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Schab gotowany 50 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml
PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Sałata zielona 5 g	Chleb bezglutenowy 50 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Sałata zielona 5 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Sałata zielona 5 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Schab gotowany 30 g
	Wartość energetyczna: 2187.55 kcal; Białko ogółem: 92.74 g; Tłuszcz: 67.22 g; Kw. tł. nasy.: 16.28 g; Węglowodany ogółem: 318.32 g; W tym cukry: 38.97 g; Błonnik pok.: 29.76 g; Sól: 7.45 g;	Wartość energetyczna: 2337.23 kcal; Białko ogółem: 94.34 g; Tłuszcz: 86.07 g; Kw. tł. nasy.: 30.65 g; Węglowodany ogółem: 302.75 g; W tym cukry: 49.60 g; Błonnik pok.: 29.20 g; Sól: 2.55 g;	Wartość energetyczna: 2814.79 kcal; Białko ogółem: 91.82 g; Tłuszcz: 108.54 g; Kw. tł. nasy.: 37.72 g; Węglowodany ogółem: 379.89 g; W tym cukry: 67.24 g; Błonnik pok.: 47.46 g; Sól: 8.78 g;	Wartość energetyczna: 2124.32 kcal; Białko ogółem: 113.37 g; Tłuszcz: 51.90 g; Kw. tł. nasy.: 12.38 g; Węglowodany ogółem: 314.66 g; W tym cukry: 53.33 g; Błonnik pok.: 27.31 g; Sól: 5.36 g;

	W-wa- GRO ML Bezmleczna	W-wa- GRO GL Bezglutenowa	W-wa- GRO WE Wegetariańska	W-wa- GRO Trzustkowa	
2026-03-08 niedziela	Śniadanie	Ziemniaczana *(bez mleka) 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 100 g Rozszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Kasza jaglana na mleku 300 ml (MLE.) Chleb bezglutenowy 110 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 100 g Rozszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Kasza jaglana 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.) Hummus z ciecierzycy 100 g Papryka świeża 100 g Rozszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Ziemniaczana *(bez mleka) 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Schab gotowany 50 g Pasta warzywna* 100 g (SEL.) Cukier 15 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
		II ŚN			
	Obiad	Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Brokuł gotowany* 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z ziemniakami (bez glutenu, mleka)* 400 ml (SEL.) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Sos ziołowy* (bez glutenu) 80 ml (SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Brokuł gotowany* 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kotlety sojowe panierowane 100 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Surówka Coleslaw b/c 100 g (JAJ, MLE, GOR.) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD				
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Pomidor 100 g Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml	Chleb bezglutenowy 110 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 100 g (MLE.) Pomidor 100 g Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 100 g (MLE.) Sałatka z pomidorów z cebulką i olejem 150 g Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Twarożek 100 g (MLE.) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml
	PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Chałka 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.)	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Schab gotowany 30 g Sałata zielona 10 g	
		Wartość energetyczna: 1859.83 kcal; Białko ogółem: 88.68 g; Tłuszcz: 49.04 g; Kw. tł. nasy.: 12.25 g; Węglowodany ogółem: 277.38 g; W tym cukry: 34.75 g; Błonnik pok.: 25.95 g; Sól: 7.84 g;	Wartość energetyczna: 1940.80 kcal; Białko ogółem: 81.57 g; Tłuszcz: 63.23 g; Kw. tł. nasy.: 25.51 g; Węglowodany ogółem: 269.13 g; W tym cukry: 49.12 g; Błonnik pok.: 28.59 g; Sól: 4.05 g;	Wartość energetyczna: 2423.42 kcal; Białko ogółem: 93.34 g; Tłuszcz: 79.39 g; Kw. tł. nasy.: 27.81 g; Węglowodany ogółem: 341.90 g; W tym cukry: 61.05 g; Błonnik pok.: 32.05 g; Sól: 5.89 g;	Wartość energetyczna: 2287.04 kcal; Białko ogółem: 112.15 g; Tłuszcz: 73.17 g; Kw. tł. nasy.: 28.35 g; Węglowodany ogółem: 309.48 g; W tym cukry: 43.52 g; Błonnik pok.: 28.52 g; Sól: 5.96 g;

	W-wa- GRO ML Bezmleczna	W-wa- GRO GL Bezglutenowa	W-wa- GRO WE Wegetariańska	W-wa- GRO Trzustkowa
2026-03-09 poniedziałek	<p>Śniadanie</p> <p>Ziemiaczana *(bez mleka) 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Schab Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 50 g (SOJ.) Dynia z wody 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g</p>			
	<p>II ŚN</p>			
	<p>Obiad</p> <p>Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Ryż na sypko 180 g Sos majerankowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml</p>			
	<p>PD</p>			
	<p>Kolacja</p> <p>Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Kurczak z Bobrownik produkt blokowy drobiowy grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Pomidor 100 g Roszponka 10 g</p>			
	<p>Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt</p>			<p>Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt</p>
	<p>Wartość energetyczna: 2001.18 kcal; Białko ogółem: 79.40 g; Tłuszcz: 53.37 g; Kw. tł. nasy.: 12.97 g; Węglowodany ogółem: 312.34 g; W tym cukry: 44.94 g; Błonnik pok.: 26.17 g; Sól: 9.77 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2106.59 kcal; Białko ogółem: 86.78 g; Tłuszcz: 68.91 g; Kw. tł. nasy.: 24.49 g; Węglowodany ogółem: 289.28 g; W tym cukry: 54.58 g; Błonnik pok.: 26.00 g; Sól: 4.62 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2624.37 kcal; Białko ogółem: 88.01 g; Tłuszcz: 82.68 g; Kw. tł. nasy.: 41.76 g; Węglowodany ogółem: 390.66 g; W tym cukry: 87.44 g; Błonnik pok.: 29.20 g; Sól: 11.30 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2091.03 kcal; Białko ogółem: 102.03 g; Tłuszcz: 52.16 g; Kw. tł. nasy.: 10.86 g; Węglowodany ogółem: 314.08 g; W tym cukry: 52.51 g; Błonnik pok.: 25.05 g; Sól: 4.95 g;</p>

	W-wa- GRO ML Bezmleczna	W-wa- GRO GL Bezglutenowa	W-wa- GRO WE Wegetariańska	W-wa- GRO Trzuskowa
Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Buraczki gotowane plastry 100 g Sałata lodowa 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g Ziemniaczana *(bez mleka) 300 ml (GLU PSZ, SEL.)	Ziemniaczana *(bez glutenu) 300 ml (MLE, SEL.) Chleb bezglutenowy 110 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Buraczki gotowane plastry 100 g Sałata lodowa 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Papryka świeża 100 g Sałata lodowa 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Ziemniaczana *(bez mleka) 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Schab gotowany 50 g Buraczki gotowane plastry 100 g Cukier 15 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
II ŚN				
Obiad	Jarzynowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy (bez mleka)* 80 ml (GLU PSZ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Marchew gotowana z olejem* 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z ziemniakami (bez glutenu)* 400 ml (MLE, SEL.) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy (bez glutenu, mleka)* 80 ml Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Marchew gotowana z olejem* 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z zacierką *-dieta 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pierogi ukraińskie* 300 g (GLU PSZ, MLE.) Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Filet z kurczaka gotowany 100 g Ziemniaki gotowane 180 g Brokuł gotowany* 100 g Marchew gotowana z olejem* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
PD				
Kolejca	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Pasta z tofu, brokuła i szpinaku (SOJ.) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Chleb bezglutenowy 110 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 100 g (SOJ.) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Sałatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszzonego 150 g Sałata zielona 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Pomidor 100 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Filet z kurczaka gotowany 50 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL.) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (MLE.)		
	Wartość energetyczna: 1928.78 kcal; Białko ogółem: 86.22 g; Tłuszcz: 56.13 g; Kw. tł. nasy.: 12.66 g; Węglowodany ogółem: 280.32 g; W tym cukry: 40.95 g; Błonnik pok.: 27.10 g; Sól: 6.30 g;	Wartość energetyczna: 1992.94 kcal; Białko ogółem: 89.56 g; Tłuszcz: 66.38 g; Kw. tł. nasy.: 21.73 g; Węglowodany ogółem: 267.03 g; W tym cukry: 46.64 g; Błonnik pok.: 29.57 g; Sól: 3.54 g;	Wartość energetyczna: 2521.11 kcal; Białko ogółem: 98.67 g; Tłuszcz: 92.51 g; Kw. tł. nasy.: 36.42 g; Węglowodany ogółem: 332.69 g; W tym cukry: 60.89 g; Błonnik pok.: 31.18 g; Sól: 6.57 g;	Wartość energetyczna: 1936.64 kcal; Białko ogółem: 115.91 g; Tłuszcz: 42.23 g; Kw. tł. nasy.: 10.22 g; Węglowodany ogółem: 287.49 g; W tym cukry: 46.27 g; Błonnik pok.: 28.11 g; Sól: 6.29 g;

	W-wa- GRO ML Bezmleczna	W-wa- GRO GL Bezglutenowa	W-wa- GRO WE Wegetariańska	W-wa- GRO Trzuskowa	
2026-03-11 środa	Śniadanie	Ziemniaczana *(bez mleka) 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Filet z kurczaka gotowany 50 g Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Ziemniaczana *(bez glutenu) 300 ml (MLE, SEL.) Chleb bezglutenowy 110 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 100 g (MLE.) Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Ryż na mleku 300 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 100 g (MLE.) Pomarańcza 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Ziemniaczana *(bez mleka) 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Serek homo. naturalny 100 g (MLE.) Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 10 g Cukier 15 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
	II ŚN				
	Obiad	Kalafiorowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JECZ.) Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Kalafiorowa z ziemniakami (bez mleka, bez glutenu)* 400 ml (SEL.) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Sos jarzynowy* (bez glutenu) 80 ml (SEL.) Kasza gryczana 180 g Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Kalafiorowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kaszotto wegetariańskie z tofu * 300 g (SOJ, SEL, GLU JECZ.) Sos jarzynowy * 180 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z marchwi i chrzanu b/c 100 g (MLE, SOJ.) Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Kalafiorowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Dyńa z wody 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD				
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (RYB, SEL.) Pomidor 100 g Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml	Chleb bezglutenowy 110 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (RYB, SEL.) Pomidor 100 g Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (RYB, SEL.) Ogórek kiszony 100 g Mix sałat 10 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Schab gotowany* 50 g Brokuł gotowany* 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	
PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Schab gotowany 30 g	
	Wartość energetyczna: 2062.72 kcal; Białko ogółem: 86.40 g; Tłuszcz: 50.16 g; Kw. tł. nasy.: 11.40 g; Węglowodany ogółem: 331.07 g; W tym cukry: 66.45 g; Błonnik pok.: 29.13 g; Sól: 6.35 g;	Wartość energetyczna: 2172.99 kcal; Białko ogółem: 81.13 g; Tłuszcz: 66.31 g; Kw. tł. nasy.: 22.20 g; Węglowodany ogółem: 321.71 g; W tym cukry: 72.24 g; Błonnik pok.: 31.34 g; Sól: 3.50 g;	Wartość energetyczna: 2266.31 kcal; Białko ogółem: 83.11 g; Tłuszcz: 61.72 g; Kw. tł. nasy.: 24.83 g; Węglowodany ogółem: 351.15 g; W tym cukry: 82.95 g; Błonnik pok.: 34.47 g; Sól: 7.77 g;	Wartość energetyczna: 2244.44 kcal; Białko ogółem: 116.68 g; Tłuszcz: 59.95 g; Kw. tł. nasy.: 15.67 g; Węglowodany ogółem: 320.05 g; W tym cukry: 55.06 g; Błonnik pok.: 24.97 g; Sól: 6.16 g;	

	W-wa- GRO ML Bezmleczna	W-wa- GRO GL Bezglutenowa	W-wa- GRO WE Wegetariańska	W-wa- GRO Trzustkowa	
2026-03-12 czwartek	Sniadanie	Ziemniaczana *(bez mleka) 300 ml (GLU PSZ, SEL) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Ziemniaczana *(bez glutenu) 300 ml (MLE, SEL) Chleb bezglutenowy 110 g (SEZ, może zawierać: ORZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Filet z kurczaka gotowany 50 g Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Serek Fromage 100 g (GLU PSZ, MLE) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, 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.80% tł 15 g Filet z kurczaka gotowany 50 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Sałata zielona 10 g Cukier 30 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	II SN				
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL) Makaron 200 g (GLU PSZ) Sos boloński z mięsa wieprzop* 150 g (GLU PSZ, SEL) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami *(bez glutenu, mleka) 400 ml (SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Sos pomidorowy (bez glutenu) 80 ml Fasolka szparagowa z wody* 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron z warzywami i tofu 300 g (GLU PSZ, SOJ, SEL) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Surówka z rzodkwi białej i jabłka () 100 g (MLE) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Schab gotowany 100 g Brokiet gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD				
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Schab gotowany 50 g Pomidor 100 g Sałata 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 Sałata zielona 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (MLE)	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Paszтет z fasoli* 100 g (JAJ) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (MLE)	Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Schab gotowany 50 g Sałata zielona 10 g Buraczki gotowane 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)
	PN	Mus- przecier owocowy jablko 100g (tubka) 1 szt	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2)		
		Wartość energetyczna: 1968.56 kcal; Białko ogółem: 81.43 g; Tłuszcz: 47.43 g; Kw. tł. nasy.: 12.57 g; Węglowodany ogółem: 313.36 g; W tym cukry: 46.82 g; Błonnik pok.: 22.13 g; Sól: 6.10 g;	Wartość energetyczna: 1894.82 kcal; Białko ogółem: 88.60 g; Tłuszcz: 53.46 g; Kw. tł. nasy.: 23.98 g; Węglowodany ogółem: 268.26 g; W tym cukry: 50.97 g; Błonnik pok.: 24.73 g; Sól: 2.84 g;	Wartość energetyczna: 2883.78 kcal; Białko ogółem: 94.13 g; Tłuszcz: 108.54 g; Kw. tł. nasy.: 56.75 g; Węglowodany ogółem: 391.58 g; W tym cukry: 82.76 g; Błonnik pok.: 31.25 g; Sól: 6.07 g;	Wartość energetyczna: 2252.85 kcal; Białko ogółem: 118.61 g; Tłuszcz: 54.64 g; Kw. tł. nasy.: 15.30 g; Węglowodany ogółem: 333.00 g; W tym cukry: 59.03 g; Błonnik pok.: 24.41 g; Sól: 6.22 g;

	W-wa- GRO ML Bezmleczna	W-wa- GRO GL Bezglutenowa	W-wa- GRO WE Wegetariańska	W-wa- GRO Trzuskowa	
2026-03-13 piątek	Śniadanie	Ziemniaczana *(bez mleka) 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Banan 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Ziemniaczana *(bez glutenu) 300 ml (MLE, SEL.) Chleb bezglutenowy 110 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Twarożek 100 g (MLE.) Banan 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Twarożek 100 g (MLE.) Banan 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Ziemniaczana *(bez mleka) 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Twarożek 100 g (MLE.) Jabłko pieczone 150 g Cukier 30 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
	II ŚN				
	Obiad	Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (SEL, GLU JECZ.) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (RYB.) Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Warzywa po grecku* 100 g (GLU PSZ, SEL.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ryżowa (bez mleka)* 400 ml (SEL.) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (RYB.) Sos ziołowy* (bez glutenu) 80 ml (SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Warzywa po grecku* (bez glutenu) 100 g (SEL.) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami* 400 ml (MLE, SEL, GLU JECZ.) Ryba smażona (Miruna) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 100 g Warzywa po grecku* 100 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ryżowa (bez mleka)* 400 ml (SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Ryba pieczona (Miruna) 100 g (RYB.) Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD				
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Pomidor 100 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml	Chleb bezglutenowy 110 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g (JAJ, MLE.) Pomidor 100 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE.)	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 jaj z koperkiem -dieta 100 g (JAJ, MLE.) Ogórek kiszony 100 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE.)	Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Schab gotowany 50 g Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE.)	
PN	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt			Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt	
	Wartość energetyczna: 1992.47 kcal; Białko ogółem: 82.92 g; Tłuszcz: 51.76 g; Kw. tł. nasy.: 12.26 g; Węglowodany ogółem: 312.33 g; W tym cukry: 67.17 g; Błonnik pok.: 26.41 g; Sól: 8.78 g;	Wartość energetyczna: 2117.76 kcal; Białko ogółem: 78.62 g; Tłuszcz: 69.49 g; Kw. tł. nasy.: 23.83 g; Węglowodany ogółem: 300.77 g; W tym cukry: 71.74 g; Błonnik pok.: 25.90 g; Sól: 5.47 g;	Wartość energetyczna: 2393.34 kcal; Białko ogółem: 100.60 g; Tłuszcz: 78.74 g; Kw. tł. nasy.: 28.58 g; Węglowodany ogółem: 334.00 g; W tym cukry: 80.68 g; Błonnik pok.: 30.45 g; Sól: 10.42 g;	Wartość energetyczna: 2187.59 kcal; Białko ogółem: 97.40 g; Tłuszcz: 56.07 g; Kw. tł. nasy.: 12.86 g; Węglowodany ogółem: 333.79 g; W tym cukry: 92.86 g; Błonnik pok.: 21.75 g; Sól: 5.29 g;	

	W-wa- GRO ML Bezmleczna	W-wa- GRO GL Bezglutenowa	W-wa- GRO WE Wegetariańska	W-wa- GRO Trzuskowa		
2026-03-14 sobota	Śniadanie	Ziemniaczana *(bez mleka) 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Pomidor 100 g Sałata lodowa 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Kasza jaglana na mleku 300 ml (MLE.) Chleb bezglutenowy 110 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Filet z kurczaka gotowany 50 g Pomidor 100 g Sałata lodowa 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Ser żółty 50 g (MLE.) Pomidor 100 g Sałata lodowa 10 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml (MLE.) Cukier 15 g	Ziemniaczana *(bez mleka) 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Schab gotowany 50 g Jabłko pieczone 150 g Cukier 15 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	
		II SN				
		Obiad	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Potrawka drobiowa 150 g (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko z kurkumą 180 g Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez glutenu, mleka)* 400 ml (SEL.) Potrawka drobiowa z warzywami (bez glutenu)* 150 g (SEL.) Ryż na sypko z kurkumą 180 g Buraczki gotowane 100 g Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Gulasz sojowy z warzywami * 150 g (SOJ, SEL.) Ryż na sypko z kurkumą 180 g Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Filet z kurczaka gotowany 100 g Ziemniaki gotowane 180 g Buraczki gotowane 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
			PD			
		Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 50 g (SOJ.) Pomidor 100 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną 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 Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Sałatka z soczewicy, pomidora i ogórka kiszzonego 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Filet z kurczaka gotowany 50 g Marchew gotowana z olejem* 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 30 g Sałata zielona 5 g		Chleb bezglutenowy 50 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Schab gotowany 30 g Sałata zielona 5 g	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE.)		
	Wartość energetyczna: 1990.03 kcal; Białko ogółem: 77.52 g; Tłuszcz: 46.82 g; Kw. tł. nasy.: 12.26 g; Węglowodany ogółem: 329.09 g; W tym cukry: 42.64 g; Błonnik pok.: 27.75 g; Sól: 9.25 g;	Wartość energetyczna: 2109.67 kcal; Białko ogółem: 84.67 g; Tłuszcz: 63.08 g; Kw. tł. nasy.: 26.34 g; Węglowodany ogółem: 306.43 g; W tym cukry: 52.04 g; Błonnik pok.: 27.63 g; Sól: 2.32 g;	Wartość energetyczna: 2369.74 kcal; Białko ogółem: 98.59 g; Tłuszcz: 72.60 g; Kw. tł. nasy.: 34.92 g; Węglowodany ogółem: 341.71 g; W tym cukry: 63.43 g; Błonnik pok.: 36.50 g; Sól: 8.12 g;	Wartość energetyczna: 1914.17 kcal; Białko ogółem: 104.74 g; Tłuszcz: 40.71 g; Kw. tł. nasy.: 9.88 g; Węglowodany ogółem: 295.40 g; W tym cukry: 51.54 g; Błonnik pok.: 25.35 g; Sól: 5.32 g;		

		W-wa- GRO ML Bezmleczna	W-wa- GRO GL Bezglutenowa	W-wa- GRO WE Wegetariańska	W-wa- GRO Trzuskowa
2026-03-15 niedziela	Śniadanie	Ziemniaczana *(bez mleka) 300 ml (GLU PSZ, SEL) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Kurczak z Bobrownik produkt blokowy drobiowy grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb bezglutenowy 110 g (SEZ, może zawierać: ORZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Filet z kurczaka gotowany 50 g Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasztet sojowy z pomidorami 100 g (SOJ, GOR) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Ziemniaczana *(bez mleka) 300 ml (GLU PSZ, SEL) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Filet z kurczaka gotowany 50 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Cukier 15 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
	II SN				
	Obiad	Pomidorowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Kluski śląskie* 180 g (JAJ) Schab gotowany 100 g Sos pieczeniowy 80 ml (GLU PSZ) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pomidorowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Schab gotowany 100 g Sos pieczeniowy (bez glutenu) 80 ml Fasolka szparagowa z wody* 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pomidorowa z zacierką * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Knedle z truskawkami * 300 g (GLU PSZ) Sos jogurtowy naturalny 80 g (MLE) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ryż na wywarze jarzynowym 400 ml (SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Schab gotowany 100 g Brokiet gotowany* 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD				
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ) Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Chleb bezglutenowy 110 g (SEZ, może zawierać: ORZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Serek homo. naturalny 100 g (MLE) Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Serek homo. naturalny 100 g (MLE) Jabłko 150 g Sałata zielona 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Schab gotowany 50 g Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt				
	Wartość energetyczna: 2052.15 kcal; Białko ogółem: 91.93 g; Tłuszcz: 54.03 g; Kw. tł. nasy.: 16.41 g; Węglowodany ogółem: 310.74 g; W tym cukry: 50.80 g; Błonnik pok.: 26.68 g; Sól: 7.07 g;	Wartość energetyczna: 1997.35 kcal; Białko ogółem: 90.42 g; Tłuszcz: 57.66 g; Kw. tł. nasy.: 22.96 g; Węglowodany ogółem: 284.04 g; W tym cukry: 58.56 g; Błonnik pok.: 28.15 g; Sól: 2.54 g;	Wartość energetyczna: 2243.14 kcal; Białko ogółem: 62.40 g; Tłuszcz: 67.02 g; Kw. tł. nasy.: 23.29 g; Węglowodany ogółem: 359.16 g; W tym cukry: 59.13 g; Błonnik pok.: 22.28 g; Sól: 6.01 g;	Wartość energetyczna: 1975.40 kcal; Białko ogółem: 103.23 g; Tłuszcz: 50.02 g; Kw. tł. nasy.: 12.54 g; Węglowodany ogółem: 288.96 g; W tym cukry: 46.22 g; Błonnik pok.: 24.91 g; Sól: 4.74 g;	

Oznaczenia alergenów:

GLU PSZ - Zboża zawierające gluten pszeniczny,
SKO - Skorupiaki i pochodne,
JAJ - Jaja i pochodne,
RYB - Ryby i pochodne,
OZI - Orzeszki ziemne i pochodne,
SOJ - Soja i pochodne,
MLE - Mleko i pochodne wraz z laktozą,
ORZ - Orzechy: włoskie, laskowe, pekan, nerkowce, pistacje, migdały,
SEL - Seler i pochodne,
GOR - Gorczyca i produkty pochodne,
SEZ - Nasiona sezamu i pochodne,
S02 - Dwutlenek siarki / siarczyny,
ŁUB - Łubin i produkty pochodne,
MCK - Mięczaki i pochodne,
MLE b/LAK - Mleko i pochodne bez laktozy,
GLU ŻYT - Zboża zawierające gluten żytni,
GLU OW - Zboża zawierające gluten owsiany,
GLU JĘCZ - Zboża zawierające gluten jęczmienny,

Oznaczenia wskaźników odż:

Wartość energetyczna - Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011 [kcal],
Białko ogółem - Białko ogółem wg rozp. 1169/2011,
Tłuszcz - Tłuszcz,
Węglowodany ogółem - Węglowodany ogółem,
- Sód,
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,