

|           | 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.pobud. wydź.soku żołądkowego                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | W-wa- GRO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | W-wa- GRO 6/ML Z ogr.łatwo.przys.węglowodanów bezmleczna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | W-wa- GRO 6/3 Z ogr.łatwo przys. węgl. i z ogr. tłuszczów                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | W-wa- GRO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów - specjalna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | W-wa- GRO 7 O kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych                                                                                                                                                                                                                                                                                  | W-wa- GRO 8 Ubogoenergetyczna                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie | Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Lopatka zbojnicka wiewprzowa wędzona 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Rukola 10 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</u> ) | Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bulka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Lopatka zbojnicka wiewprzowa wędzona 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <u>SEL.</u> )<br>Rukola 10 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</u> ) | Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Bulka pszenna długa krojona 110 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g<br>Lopatka zbojnicka wiewprzowa wędzona 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <u>SEL.</u> )<br>Sałata zielona 10 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</u> ) | Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Bulka pszenna długa krojona 110 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Lopatka zbojnicka wiewprzowa wędzona 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <u>SEL.</u> )<br>Sałata zielona 10 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</u> ) | Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g<br>Lopatka zbojnicka wiewprzowa wędzona 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Rukola 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Ziemniaczana *(bez mleka) 300 ml ( <u>GLUPSZ, SEL.</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g<br>Schab gotowany 50 g<br>Pomidor 100 g<br>Rukola 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml                                                       | Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bulka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g<br>Lopatka zbojnicka wiewprzowa wędzona 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Rukola 10 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</u> ) | Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Chleb żytni pełnoziarnisty 100 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g<br>Lopatka zbojnicka wiewprzowa wędzona 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Rukola 10 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</u> ) | Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g<br>Lopatka zbojnicka wiewprzowa wędzona 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Rukola 10 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</u> )          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| II SN     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g<br>Hummus 50 g ( <u>SEZ.</u> )<br>Ogórek kiszony 50 g                                                                                                                                                                                                                  | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g<br>Hummus 50 g ( <u>SEZ.</u> )<br>Pomidor 50 g                                                                                                                                                                                                             | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 30 g<br>Pomidor 50 g                                                                                                                                                                                                                                                               | Chleb żytni pełnoziarnisty 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU OW.</u> )<br>Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 30 g<br>Pomidor 50 g                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Obiad     | Brokulowa z ryżem * 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Gulasz warzywny z tofu dieta* 180 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g<br>Marchew gotowana z olejem* 100 g<br>Sznajkarz gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Kompot owocowy z truskawkami* b/c 300 ml                                                                                                                                             | Brokulowa z ryżem * 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Gulasz warzywny z tofu dieta* 180 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g<br>Marchew gotowana z olejem* 100 g<br>Sznajkarz gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Kompot owocowy z truskawkami* b/c 300 ml                                                                                                                                                                              | Brokulowa z ryżem * 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Gulasz warzywny z tofu dieta* 180 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g<br>Marchew gotowana z olejem* 100 g<br>Sznajkarz gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Kompot owocowy z truskawkami* b/c 300 ml                                                                                                                                  | Brokulowa z ryżem * 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Gulasz warzywny z tofu dieta* 180 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g<br>Marchew gotowana z olejem* 100 g<br>Sznajkarz gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Kompot owocowy z truskawkami* b/c 300 ml                                                                                                                      | Brokulowa z ryżem * 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Gulasz warzywny z tofu dieta* 180 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g<br>Marchew gotowana z olejem* 100 g<br>Sznajkarz gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Kompot owocowy z truskawkami* b/c 300 ml                                                                                 | Brokulowa z ryżem * 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Gulasz warzywny z tofu dieta* 180 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g<br>Marchew gotowana z olejem* 100 g<br>Sznajkarz gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Kompot owocowy z truskawkami* b/c 300 ml                                                                     | Brokulowa z ryżem * 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Gulasz warzywny z tofu dieta* 180 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g<br>Marchew gotowana z olejem* 100 g<br>Sznajkarz gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Kompot owocowy z truskawkami* b/c 300 ml                                                                                                                                  | Brokulowa z ryżem * 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Filet z kurczaka gotowany 100 g<br>Kasza bulgur 180 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 100 g ( <u>SEL.</u> )<br>Sznajkarz gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Kompot owocowy z truskawkami* b/c 300 ml<br>Woda z cytryną 300 ml<br>Sos koperkowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )                                                                 | Brokulowa z ryżem * 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Filet z kurczaka gotowany 100 g<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g<br>Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 100 g ( <u>SEL.</u> )<br>Sznajkarz gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Kompot owocowy z truskawkami* b/c 300 ml                                            | Brokulowa z ryżem * 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Filet z kurczaka gotowany 100 g<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g<br>Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 100 g ( <u>SEL.</u> )<br>Sznajkarz gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Kompot owocowy z truskawkami* b/c 300 ml                                            |
| PD        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Bulka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g<br>Lopatka zbojnicka wiewprzowa wędzona 30 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> )                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Chleb żytni pełnoziarnisty 50 g ( <u>GLU ŻYT, GLU OW.</u> )<br>Margaryna roślinna Flora ProActiv 35%tł. 5g<br>Szynka luksusowa dr. parzona z dodatkiem białka wiewprzowego z połączonych kawałków mięsa 30 g ( <u>SOJ, SEL.</u> )<br>Pomidor 50 g                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Kolejka   | Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pasztet rybny z warzywami (Morszczuk) ** 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL.</u> )<br>Ogórek świeży 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )                                                    | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bulka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pasztet rybny z warzywami (Morszczuk) ** 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL.</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )                                                                                                   | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bulka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g<br>Pasztet rybny z warzywami (Morszczuk) ** 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL.</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )                                           | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bulka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pasztet rybny z warzywami (Morszczuk) ** 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL.</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )                                           | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Pasztet rybny z warzywami (Morszczuk) ** 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL.</u> )<br>Ogórek świeży 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )             | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Pasztet rybny z warzywami (Morszczuk) ** 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL.</u> )<br>Ogórek świeży 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bulka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g<br>Pasztet rybny z warzywami (Morszczuk) ** 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL.</u> )<br>Ogórek świeży 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )                                     | Chleb żytni pełnoziarnisty 100 g ( <u>GLU ŻYT, GLU OW.</u> )<br>Margaryna roślinna Flora ProActiv 35%tł. 10g<br>Pasztet rybny z warzywami (Morszczuk) ** 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL.</u> )<br>Ogórek świeży 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )                                                                                                       | Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g<br>Pasztet rybny z warzywami (Morszczuk) ** 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL.</u> )<br>Ogórek świeży 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) | Chleb razowy żytnio-pszenny 180 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g<br>Pasztet rybny z warzywami (Morszczuk) ** 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL.</u> )<br>Ogórek świeży 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) |
| PN        | Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g<br>Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g<br>Kalarepa 50 g                                                                                                                                                                                         | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g<br>Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g<br>Kalarepa 50 g                                                                                                                                                                             | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g<br>Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g<br>Kalarepa 50 g                                                                                                                                                                                                                                          | Chleb żytni pełnoziarnisty 50 g ( <u>GLU ŻYT, GLU OW.</u> )<br>Margaryna roślinna Flora ProActiv 35%tł. 5g<br>Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g<br>Kalarepa 50 g                                                                                                                                                                                                                                                     | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g<br>Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g<br>Kalarepa 50 g                                                                                                                                              | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g<br>Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g<br>Kalarepa 50 g                                                                                                                                              |
|           | Wartość energetyczna: 2218.34 kcal; Białko ogółem: 91.87 g; Tłuszcz: 67.75 g; Kw. tł. nasy.: 27.99 g; Węglowodany ogółem: 342.72 g; W tym cukry: 72.99 g; Błonnik pok.: 39.53 g; Sól: 8.67 g;                                                                                                                                                                                                                                                      | Wartość energetyczna: 2309.26 kcal; Białko ogółem: 96.60 g; Tłuszcz: 70.87 g; Kw. tł. nasy.: 28.18 g; Węglowodany ogółem: 343.42 g; W tym cukry: 71.46 g; Błonnik pok.: 33.24 g; Sól: 8.65 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Wartość energetyczna: 2313.42 kcal; Białko ogółem: 98.12 g; Tłuszcz: 70.24 g; Kw. tł. nasy.: 18.66 g; Węglowodany ogółem: 343.41 g; W tym cukry: 72.04 g; Błonnik pok.: 32.39 g; Sól: 8.36 g;                                                                                                                                                                                                                                           | Wartość energetyczna: 2547.27 kcal; Białko ogółem: 108.23 g; Tłuszcz: 76.44 g; Kw. tł. nasy.: 29.60 g; Węglowodany ogółem: 379.18 g; W tym cukry: 77.17 g; Błonnik pok.: 34.19 g; Sól: 9.71 g;                                                                                                                                                                                                                              | Wartość energetyczna: 2410.35 kcal; Białko ogółem: 108.31 g; Tłuszcz: 82.55 g; Kw. tł. nasy.: 19.34 g; Węglowodany ogółem: 352.00 g; W tym cukry: 50.26 g; Błonnik pok.: 47.19 g; Sól: 11.00 g;                                                                                                                                                                                        | Wartość energetyczna: 2306.93 kcal; Białko ogółem: 102.42 g; Tłuszcz: 76.92 g; Kw. tł. nasy.: 17.41 g; Węglowodany ogółem: 347.08 g; W tym cukry: 32.66 g; Błonnik pok.: 50.09 g; Sól: 8.82 g;                                                                                                                                                                             | Wartość energetyczna: 2423.30 kcal; Białko ogółem: 109.49 g; Tłuszcz: 73.32 g; Kw. tł. nasy.: 18.53 g; Węglowodany ogółem: 355.64 g; W tym cukry: 51.22 g; Błonnik pok.: 34.36 g; Sól: 10.79 g;                                                                                                                                                                                                                                         | Wartość energetyczna: 2335.90 kcal; Białko ogółem: 120.60 g; Tłuszcz: 68.20 g; Kw. tł. nasy.: 13.35 g; Węglowodany ogółem: 365.85 g; W tym cukry: 62.12 g; Błonnik pok.: 61.22 g; Sól: 11.73 g;                                                                                                                                                                                                                                              | Wartość energetyczna: 2344.09 kcal; Białko ogółem: 130.75 g; Tłuszcz: 66.79 g; Kw. tł. nasy.: 19.52 g; Węglowodany ogółem: 331.97 g; W tym cukry: 52.01 g; Błonnik pok.: 45.97 g; Sól: 8.87 g;                                                                                                                                              | Wartość energetyczna: 2112.63 kcal; Białko ogółem: 118.53 g; Tłuszcz: 66.01 g; Kw. tł. nasy.: 16.09 g; Węglowodany ogółem: 331.97 g; W tym cukry: 41.02 g; Błonnik pok.: 46.65 g; Sól: 8.82 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. wydźz.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.łluszczów                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | W-wa- GRO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów - specjalna                                                                                                                                                                                                                                                                                         | W-wa- GRO 7 O kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | W-wa- GRO 8 Ubogoenergetyczna                                                                                                                                                                                                              |
|-------------------|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-09-15 wtorek | Śniadanie | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> )<br>Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ</b> )<br>Sliwka 150 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml    | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g ( <b>MLE</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> )<br>Szyunka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <b>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR</b> )<br>Jabłko pieczone 150 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g ( <b>MLE</b> )<br>Szyunka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <b>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR</b> )<br>Jabłko pieczone 150 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g ( <b>MLE</b> )<br>Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ</b> )<br>Pomidor 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g ( <b>MLE</b> )<br>Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ</b> )<br>Pomidor 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Ziemiacczana *(bez mleka) 300 ml ( <b>GLUPSZ, SEL</b> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g ( <b>MLE</b> )<br>Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ</b> )<br>Pomidor 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g ( <b>MLE</b> )<br>Szyunka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <b>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR</b> )<br>Jabłko pieczone 150 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Chleb żytni pełnoziarnisty 100 g ( <b>GLU ŻYT, GLU OW.</b> )<br>Margaryna roślinna Flora ProActiv 35%tł. 10g<br>Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ</b> )<br>Ogórek świeży 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml                                                            | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g ( <b>MLE</b> )<br>Szyunka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <b>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR</b> )<br>Sliwka 150 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g ( <b>JAJ</b> )<br>Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ</b> )<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml |
|                   | II SN     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> )<br>Filet z kurczaka gotowany 30 g                                                                                                                                                                                                                               | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g<br>Filet z kurczaka gotowany 30 g<br>Papryka świeża 50 g                                                                                                                                                                         | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g<br>Filet z kurczaka gotowany 30 g<br>Pomidor 50 g                                                                                                                                                                                             | Chleb żytni pełnoziarnisty 50 g ( <b>GLU ŻYT, GLU OW.</b> )<br>Margaryna roślinna Flora ProActiv 35%tł. 5g<br>Filet z kurczaka gotowany 30 g<br>Papryka świeża 50 g                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                            |
|                   | Obiad     | Pieczarkowa z ziemniakami * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, SO2</b> )<br>Filet z kurczaka gotowany 100 g<br>Sos szpinakowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g<br>Dymia duszona z marchewką ** 100 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Solferino * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> )<br>Filet z kurczaka gotowany 100 g<br>Sos szpinakowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Dymia duszona z marchewką ** 100 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                                                                                                                                                      | Solferino * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> )<br>Filet z kurczaka gotowany 100 g<br>Sos szpinakowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Dymia duszona z marchewką ** 100 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <b>SEL</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                                     | Pieczarkowa z ziemniakami * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, SO2</b> )<br>Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Filet z kurczaka gotowany 100 g<br>Sos szpinakowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g<br>Fasolka szparagowa z wody* 100 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                        | Solferino (bez glutenu, mleka)* 400 ml ( <b>SEL</b> )<br>Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Filet z kurczaka gotowany 100 g<br>Sos szpinakowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g<br>Fasolka szparagowa z wody* 100 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                               | Solferino * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> )<br>Filet z kurczaka gotowany 100 g<br>Sos szpinakowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Fasolka szparagowa z wody* 100 g<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <b>SEL</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                       | Pieczarkowa z ziemniakami * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, SO2</b> )<br>Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Filet z kurczaka gotowany 100 g<br>Sos szpinakowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g<br>Fasolka szparagowa z wody* 100 g<br>Woda z cytryną 300 ml                                                                                                                                         | Pieczarkowa z ziemniakami * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, SO2</b> )<br>Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Filet z kurczaka gotowany 100 g<br>Sos szpinakowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g<br>Dymia duszona z marchewką ** 100 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Solferino (bez glutenu, mleka)* 400 ml ( <b>SEL</b> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g<br>Filet z kurczaka gotowany 100 g<br>Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g<br>Dymia duszona z marchewką ** 100 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                            |
|                   | PD        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Biszkopty 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JEĆ.</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Płatki owsiane 10 g ( <b>GLU OW.</b> )<br>Jabłko 150 g                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                            |
|                   | Kolacja   | Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> )<br>Galearetka drobiowa z udźcem z kurczaka* 100 g ( <b>SEL</b> )<br>Ogórek świeży 100 g<br>Mix sałat 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml                                  | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> )<br>Galearetka drobiowa z udźcem z kurczaka* 100 g ( <b>SEL</b> )<br>Pomidor 100 g<br>Mix sałat 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml                                                                                                                                                                                                  | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g<br>Galearetka drobiowa z udźcem z kurczaka* 100 g ( <b>SEL</b> )<br>Cukinia pieczona z olejem * 100 g<br>Mix sałat 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml                                                          | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> )<br>Galearetka drobiowa z udźcem z kurczaka* 100 g ( <b>SEL</b> )<br>Cukinia pieczona z olejem * 100 g<br>Mix sałat 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml                               | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g<br>Galearetka drobiowa z udźcem z kurczaka* 100 g ( <b>SEL</b> )<br>Ogórek świeży 100 g<br>Mix sałat 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml                                       | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g<br>Galearetka drobiowa z udźcem z kurczaka* 100 g ( <b>SEL</b> )<br>Cukinia pieczona z olejem * 100 g<br>Mix sałat 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml                       | Chleb żytni pełnoziarnisty 50 g ( <b>GLU ŻYT, GLU OW.</b> )<br>Margaryna roślinna Flora ProActiv 35%tł. 10g<br>Galearetka drobiowa z udźcem z kurczaka* 100 g ( <b>SEL</b> )<br>Pomidor 100 g<br>Mix sałat 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml                                                                                                                                                                                                    | Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g<br>Galearetka drobiowa z udźcem z kurczaka* 100 g ( <b>SEL</b> )<br>Pomidor 100 g<br>Mix sałat 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml                                                                                           | Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g<br>Galearetka drobiowa z udźcem z kurczaka* 100 g ( <b>SEL</b> )<br>Pomidor 100 g<br>Mix sałat 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                            |
| PN                |           | Deser jaglano-jabłkowy 200 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Jabłko 150 g<br>Wafle ryżowe 30 g                                                                                                                                                                                                                                                                      | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g<br>Szyunkowa z indyka-produkt drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g<br>Pomidor 50 g                                                                                                                                               | Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Płatki owsiane 10 g ( <b>GLU OW.</b> )<br>Jabłko pieczone 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Chleb żytni pełnoziarnisty 50 g ( <b>GLU ŻYT, GLU OW.</b> )<br>Margaryna roślinna Flora ProActiv 35%tł. 5g<br>Szyunkowa z indyka-produkt drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g<br>Pomidor 50 g                                                                                                                                             | Deser jaglano-jabłkowy 200 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                            |
|                   |           | Wartość energetyczna: 2268.83 kcal; Białko ogółem: 102.42 g; Tłuszcz: 61.99 g; Kw. tł. nasy.: 25.79 g; Węglowodany ogółem: 353.95 g; W tym cukry: 55.32 g; Błonnik pok.: 36.41 g; Sól: 5.88 g;                                                                                                                                                          | Wartość energetyczna: 2353.41 kcal; Białko ogółem: 105.06 g; Tłuszcz: 61.90 g; Kw. tł. nasy.: 25.74 g; Węglowodany ogółem: 361.47 g; W tym cukry: 58.23 g; Błonnik pok.: 27.58 g; Sól: 5.83 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Wartość energetyczna: 2281.21 kcal; Białko ogółem: 102.13 g; Tłuszcz: 55.84 g; Kw. tł. nasy.: 14.57 g; Węglowodany ogółem: 359.58 g; W tym cukry: 61.34 g; Błonnik pok.: 27.69 g; Sól: 5.83 g;                                                                                                                                                                                                    | Wartość energetyczna: 2636.88 kcal; Białko ogółem: 118.24 g; Tłuszcz: 66.80 g; Kw. tł. nasy.: 27.51 g; Węglowodany ogółem: 417.32 g; W tym cukry: 70.19 g; Błonnik pok.: 29.67 g; Sól: 7.28 g;                                                                                                                                                            | Wartość energetyczna: 2193.25 kcal; Białko ogółem: 115.11 g; Tłuszcz: 64.61 g; Kw. tł. nasy.: 17.46 g; Węglowodany ogółem: 326.77 g; W tym cukry: 51.88 g; Błonnik pok.: 41.68 g; Sól: 6.22 g;                                                                                                                                                    | Wartość energetyczna: 2148.64 kcal; Białko ogółem: 114.12 g; Tłuszcz: 61.96 g; Kw. tł. nasy.: 15.57 g; Węglowodany ogółem: 329.26 g; W tym cukry: 31.30 g; Błonnik pok.: 46.01 g; Sól: 7.40 g;                                                                                                                                                                 | Wartość energetyczna: 2264.02 kcal; Białko ogółem: 110.45 g; Tłuszcz: 61.75 g; Kw. tł. nasy.: 15.87 g; Węglowodany ogółem: 337.72 g; W tym cukry: 64.88 g; Błonnik pok.: 29.76 g; Sól: 7.44 g;                                                                                                                                                                                                                                                             | Wartość energetyczna: 1927.89 kcal; Białko ogółem: 117.74 g; Tłuszcz: 46.68 g; Kw. tł. nasy.: 11.52 g; Węglowodany ogółem: 283.37 g; W tym cukry: 59.50 g; Błonnik pok.: 47.56 g; Sól: 7.07 g;                                                                                                                                                          | Wartość energetyczna: 2127.20 kcal; Białko ogółem: 97.53 g; Tłuszcz: 56.08 g; Kw. tł. nasy.: 14.64 g; Węglowodany ogółem: 343.47 g; W tym cukry: 58.83 g; Błonnik pok.: 40.93 g; Sól: 5.79 g;                                                                                                                                                                                                     | Wartość energetyczna: 1727.88 kcal; Białko ogółem: 81.30 g; Tłuszcz: 50.04 g; Kw. tł. nasy.: 12.48 g; Węglowodany ogółem: 267.84 g; W tym cukry: 45.96 g; Błonnik pok.: 35.18 g; Sól: 4.67 g;                                              |

|                   | W-wa- GRO 1 Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | W-wa- GRO 2 Łatwostrawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | W-wa- GRO 3 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | W-wa- GRO 4 Łatwostrawna z ogr. subst.pobudz. wydźz. soku żołądkowego                                                                                                                                                                                                                                                        | W-wa- GRO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | W-wa- GRO 6/ML Z ogr.łatwo.przys.węglowodanów bezmleczna                                                                                                                                                                                                                                                                                     | W-wa- GRO 6/3 Z ogr.łatwo przys. węgl. i z ogr. tłuszczów                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | W-wa- GRO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów - specjalna                                                                                                                                                                                                                                                              | W-wa- GRO 7 O kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | W-wa- GRO 8 Ubogoenergetyczna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|-------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-09-16 sobota | <b>Sniadanie</b><br>Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 50 g ( <b>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ.</b> )<br>Rzodkiew biała 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Bulka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 50 g ( <b>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ.</b> )<br>Pomidor 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> )<br>Bulka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 50 g ( <b>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ.</b> )<br>Brokoli gotowany* 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> )<br>Bulka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g                                          | Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g<br>Szynkowa z indyka-produkt blokowy drobiowy,średnio wędzona, parz. z dod. wody 50 g ( <b>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ.</b> )<br>Rzodkiew biała 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g<br>Szynkowa z indyka-produkt blokowy drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g<br>Rzodkiew biała 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml     | Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Bulka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g<br>Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 50 g ( <b>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ.</b> )<br>Rzodkiew biała 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Chleb żytni pełnoziarnisty 100 g ( <b>GLU ŻYT, GLU OW.</b> )<br>Margaryna roślinna Flora ProActiv 35%tł. 10 g<br>Szynkowa z indyka-produkt blokowy drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g<br>Ogórek świeży 50 g                                                      | Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g<br>Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 50 g ( <b>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ.</b> )<br>Rzodkiew biała 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g<br>Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 50 g ( <b>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ.</b> )<br>Rzodkiew biała 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml |
|                   | <b>II/ŚN</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Bulka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g                                                                                                                                                                     | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Płatki owsiane 10 g ( <b>GLU OW.</b> )<br>Jabłko 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt.<br>Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g<br>Ślipek z marchewki 50 g                                                                                                                                             | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Płatki owsiane 10 g ( <b>GLU OW.</b> )<br>Jabłko pieczone 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Płatki owsiane 10 g ( <b>GLU OW.</b> )<br>Jabłko 150 g                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 2026-09-16 sobota | <b>Obiad</b><br>Gryskowa z ziemniakami*. 400 ml ( <b>GLUPSZ, SEL.</b> )<br>Mięso drobne gotowane z udźca kurczaka 100 g<br>Sos jarzynowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g<br>Buraczki gotowane 100 g<br>Sznajki gotowane z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                                                                                                                     | Gryskowa z ziemniakami*. 400 ml ( <b>GLUPSZ, SEL.</b> )<br>Mięso drobne gotowane z udźca kurczaka 100 g<br>Sos jarzynowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g<br>Buraczki gotowane 100 g<br>Sznajki gotowane z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                                                                                                                                                                   | Gryskowa z ziemniakami*. 400 ml ( <b>GLUPSZ, SEL.</b> )<br>Mięso drobne gotowane z udźca kurczaka 100 g<br>Sos jarzynowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g<br>Buraczki gotowane 100 g<br>Sznajki gotowane z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                                                                                                            | Gryskowa z ziemniakami*. 400 ml ( <b>GLUPSZ, SEL.</b> )<br>Mięso drobne gotowane z udźca kurczaka 100 g<br>Sos jarzynowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g<br>Buraczki gotowane 100 g<br>Sznajki gotowane z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Gryskowa z ziemniakami*. 400 ml ( <b>GLUPSZ, SEL.</b> )<br>Mięso drobne gotowane z udźca kurczaka 100 g<br>Sos jarzynowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g<br>Buraczki gotowane 100 g<br>Sznajki gotowane z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                                                                                                                                                       | Gryskowa z ziemniakami*. 400 ml ( <b>GLUPSZ, SEL.</b> )<br>Mięso drobne gotowane z udźca kurczaka 100 g<br>Sos jarzynowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g<br>Buraczki gotowane 100 g<br>Sznajki gotowane z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                 | Gryskowa z ziemniakami*. 400 ml ( <b>GLUPSZ, SEL.</b> )<br>Mięso drobne gotowane z udźca kurczaka 100 g<br>Sos jarzynowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g<br>Buraczki gotowane 100 g<br>Sznajki gotowane z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                                                                                                                                                | Gryskowa z ziemniakami*. 400 ml ( <b>GLUPSZ, SEL.</b> )<br>Mięso drobne gotowane z udźca kurczaka 100 g<br>Sos jarzynowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g<br>Buraczki gotowane 100 g<br>Sznajki gotowane z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Gryskowa z ziemniakami*. 400 ml ( <b>GLUPSZ, SEL.</b> )<br>Mięso drobne gotowane z udźca kurczaka 100 g<br>Sos jarzynowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g<br>Buraczki gotowane 100 g<br>Sznajki gotowane z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                                                             | Gryskowa z ziemniakami*. 400 ml ( <b>GLUPSZ, SEL.</b> )<br>Mięso drobne gotowane z udźca kurczaka 100 g<br>Sos jarzynowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g<br>Buraczki gotowane 100 g<br>Sznajki gotowane z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                  |
|                   | <b>PD</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Chleb żytni pełnoziarnisty 50 g ( <b>GLU ŻYT, GLU OW.</b> )<br>Margaryna roślinna Flora ProActiv 35%tł. 5 g<br>Szynkowa z indyka-produkt blokowy drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g<br>Ogórek świeży 50 g                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 2026-09-16 sobota | <b>Kolacja</b><br>Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> )<br>Serek homo. naturalny 100 g ( <b>MLE.</b> )<br>Broszkwinia 150 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml                                                                                                                                                             | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Bulka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> )<br>Serek homo. naturalny 100 g ( <b>MLE.</b> )<br>Broszkwinia 150 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml                                                                                                                                                                                                                     | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Bulka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> )<br>Serek homo. naturalny 100 g ( <b>MLE.</b> )<br>Broszkwinia 150 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml                                                                                                                                                              | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Bulka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> )<br>Serek homo. naturalny 100 g ( <b>MLE.</b> )<br>Broszkwinia 150 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml                   | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g<br>Serek homo. naturalny 100 g ( <b>MLE.</b> )<br>Jabłko 150 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml                                                                                                                                                                                                                  | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Jabłko 150 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Bulka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g<br>Serek homo. naturalny 100 g ( <b>MLE.</b> )<br>Jabłko 150 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml                                                                                                                                                                                           | Chleb żytni pełnoziarnisty 100 g ( <b>GLU ŻYT, GLU OW.</b> )<br>Margaryna roślinna Flora ProActiv 35%tł. 10 g<br>Serek homo. naturalny 100 g ( <b>MLE.</b> )<br>Jabłko 150 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml                                                                        | Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g<br>Serek homo. naturalny 100 g ( <b>MLE.</b> )<br>Jabłko 150 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml                                                                                                                                                                | Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g<br>Serek homo. naturalny 100 g ( <b>MLE.</b> )<br>Jabłko 150 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml                                                                                                      |
|                   | <b>PN</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g<br>Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 30 g ( <b>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> )<br>Pomidor 50 g                                                                                                                                                                                                                                              | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g<br>Filet z kurczaka gotowany 30 g<br>Pomidor 50 g                                                                                                                                                                            | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g<br>Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 30 g ( <b>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> )<br>Pomidor 50 g                                                                                                                                                                                                                                      | Chleb żytni pełnoziarnisty 50 g ( <b>GLU ŻYT, GLU OW.</b> )<br>Margaryna roślinna Flora ProActiv 35%tł. 10 g<br>Szynkowa z indyka-produkt blokowy drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g<br>Ogórek świeży 50 g                                                                                                   | Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|                   | Wartość energetyczna: 1916.50 kcal; Białko ogółem: 91.77 g; Tłuszcz: 54.02 g; Kw. tł. nasy.: 25.09 g; Węglowodany ogółem: 294.96 g; W tym cukry: 51.73 g; Błonnik pok.: 32.40 g; Sól: 6.57 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Wartość energetyczna: 1973.69 kcal; Białko ogółem: 95.45 g; Tłuszcz: 54.48 g; Kw. tł. nasy.: 24.25 g; Węglowodany ogółem: 293.30 g; W tym cukry: 49.67 g; Błonnik pok.: 24.29 g; Sól: 6.41 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Wartość energetyczna: 1965.29 kcal; Białko ogółem: 95.24 g; Tłuszcz: 53.73 g; Kw. tł. nasy.: 14.74 g; Węglowodany ogółem: 293.30 g; W tym cukry: 49.67 g; Błonnik pok.: 24.29 g; Sól: 6.51 g;                                                                                                                                                                                                                                                                           | Wartość energetyczna: 2280.07 kcal; Białko ogółem: 113.76 g; Tłuszcz: 63.33 g; Kw. tł. nasy.: 29.12 g; Węglowodany ogółem: 311.43 g; W tym cukry: 56.24 g; Błonnik pok.: 26.35 g; Sól: 10.16 g;                                                                                                                              | Wartość energetyczna: 2052.89 kcal; Białko ogółem: 102.09 g; Tłuszcz: 61.48 g; Kw. tł. nasy.: 17.14 g; Węglowodany ogółem: 311.43 g; W tym cukry: 56.24 g; Błonnik pok.: 40.66 g; Sól: 7.77 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Wartość energetyczna: 1946.71 kcal; Białko ogółem: 100.04 g; Tłuszcz: 58.55 g; Kw. tł. nasy.: 13.72 g; Węglowodany ogółem: 299.61 g; W tym cukry: 34.29 g; Błonnik pok.: 43.06 g; Sól: 10.25 g;                                                                                                                                              | Wartość energetyczna: 2140.47 kcal; Białko ogółem: 101.69 g; Tłuszcz: 59.07 g; Kw. tł. nasy.: 16.13 g; Węglowodany ogółem: 320.76 g; W tym cukry: 61.90 g; Błonnik pok.: 27.96 g; Sól: 8.21 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Wartość energetyczna: 2094.72 kcal; Białko ogółem: 101.15 g; Tłuszcz: 49.97 g; Kw. tł. nasy.: 12.20 g; Węglowodany ogółem: 325.38 g; W tym cukry: 66.75 g; Błonnik pok.: 54.64 g; Sól: 8.93 g;                                                                                                                               | Wartość energetyczna: 1841.02 kcal; Białko ogółem: 90.91 g; Tłuszcz: 56.09 g; Kw. tł. nasy.: 15.72 g; Węglowodany ogółem: 228.46 g; W tym cukry: 49.56 g; Błonnik pok.: 36.63 g; Sól: 7.91 g;                                                                                                                                                                                                                            | Wartość energetyczna: 1515.72 kcal; Białko ogółem: 76.64 g; Tłuszcz: 48.67 g; Kw. tł. nasy.: 12.31 g; Węglowodany ogółem: 222.46 g; W tym cukry: 35.96 g; Błonnik pok.: 31.17 g; Sól: 7.08 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.wyrdz.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.łluszczów                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | W-wa- GRO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów - specjalna                                                                                                                                                                                                                                                                            | W-wa- GRO 7 O kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych                                                                                                                                                                                                                                                                                     | W-wa- GRO 8 Ubogoenergetyczna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|---------------------|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-09-17 czwartek | Śniadanie | Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU, JECZ.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLUPSZ, GLU, ŻYT.</b> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLUPSZ, GLU, ŻYT.</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> )<br>Ogórek świeży 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Kawa zbożowa z makiem b/c 300 ml ( <b>MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ.</b> )                                      | Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU, JECZ.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLUPSZ, GLU, ŻYT.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU, PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szyunkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona z wodą dodaną, 50 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Pomidor 100 g<br>Szyunkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona z wodą dodaną, 50 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Pomidor 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Kawa zbożowa z makiem b/c 300 ml ( <b>MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ.</b> ) | Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU, JECZ.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLUPSZ, GLU, ŻYT.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU, PSZ.</b> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g<br>Szyunkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona z wodą dodaną, 50 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Szyunkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona z wodą dodaną, 50 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Pomidor 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Kawa zbożowa z makiem b/c 300 ml ( <b>MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ.</b> ) | Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU, JECZ.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLUPSZ, GLU, ŻYT.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU, PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szyunkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona z wodą dodaną, 50 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Pomidor 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Kawa zbożowa z makiem b/c 300 ml ( <b>MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ.</b> ) | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLUPSZ, GLU, ŻYT.</b> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g<br>Pomidor 50 g                                                                                                                                                                                                         | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLUPSZ, GLU, ŻYT.</b> )<br>Chleb Graham 50 g ( <b>GLU, PSZ.</b> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g<br>Szyunkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona z wodą dodaną, 50 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Ogórek świeży 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Kawa zbożowa z makiem b/c 300 ml ( <b>MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ.</b> ) | Ziemiaczana *(bez mleka) 400 ml ( <b>GLUPSZ, SEL.</b> )<br>Chleb mieszany żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLUPSZ, GLU, ŻYT.</b> )<br>Chleb Graham 50 g ( <b>GLU, PSZ.</b> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g<br>Szyunkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona z wodą dodaną, 50 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Ogórek świeży 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml      | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLUPSZ, GLU, ŻYT.</b> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g<br>Szyunkowa drobniawa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g<br>Pomidor 50 g                                                                                                   | Chleb żytni pełnoziarnisty 100 g ( <b>GLU, ŻYT, GLU, OW.</b> )<br>Margaryna roślinna Flora ProActiv 35%tł. 5g<br>Pasta z ciecierzycy z warzywami* 50 g ( <b>SEL.</b> )<br>Pomidor 50 g                                                                                                                                                         | Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU, JECZ.</b> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLUPSZ, GLU, ŻYT.</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szyunkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona z wodą dodaną, 50 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Ogórek świeży 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Kawa zbożowa z makiem b/c 300 ml ( <b>MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ.</b> ) |
|                     | II ŚN     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</b> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g<br>Pasta z ciecierzycy z warzywami* 50 g ( <b>SEL.</b> )<br>Pomidor 50 g                                                                                                                                                                                             | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLUPSZ, GLU, ŻYT.</b> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g<br>Szyunkowa drobniawa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g<br>Pomidor 50 g                                                                                                                                                                                                                             | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</b> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g<br>Szyunkowa drobniawa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g<br>Pomidor 50 g                                                                                                                                                                                                             | Chleb żytni pełnoziarnisty 50 g ( <b>GLU, ŻYT, GLU, OW.</b> )<br>Margaryna roślinna Flora ProActiv 35%tł. 5g<br>Pasta z ciecierzycy z warzywami* 50 g ( <b>SEL.</b> )<br>Pomidor 50 g                                                                                                                                                      | Chleb żytni pełnoziarnisty 50 g ( <b>GLU, ŻYT, GLU, OW.</b> )<br>Margaryna roślinna Flora ProActiv 35%tł. 5g<br>Pasta z ciecierzycy z warzywami* 50 g ( <b>SEL.</b> )<br>Pomidor 50 g                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|                     | Obiad     | Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml ( <b>GLUPSZ, MLE, SEL, GLU, ŻYT.</b> )<br>Leczo z drobiem-dieta* 180 g<br>Ryż na sypko (brązowy) 180 g<br>Sałata zielona z jogurtem 60 g ( <b>MLE.</b> )<br>Brokuł gotowany* 100 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                                                                                                    | Ziemiaczana * 400 ml ( <b>GLU, PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Leczo z drobiem-dieta* 180 g<br>Ryż na sypko 180 g<br>Sałata zielona z jogurtem 60 g ( <b>MLE.</b> )<br>Brokuł gotowany* 100 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Ziemiaczana * 400 ml ( <b>GLU, PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Leczo z drobiem-dieta* 180 g<br>Ryż na sypko 180 g<br>Sałata zielona z jogurtem 60 g ( <b>MLE.</b> )<br>Brokuł gotowany* 100 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Ziemiaczana * 400 ml ( <b>GLU, PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Leczo z drobiem-dieta* 180 g<br>Ryż na sypko 180 g<br>Sałata zielona z jogurtem 60 g ( <b>MLE.</b> )<br>Brokuł gotowany* 100 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                                                                                                                                                                       | Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml ( <b>GLUPSZ, MLE, SEL, GLU, ŻYT.</b> )<br>Leczo z drobiem-dieta* 180 g<br>Ryż na sypko (brązowy) 180 g<br>Sałata zielona z jogurtem 60 g ( <b>MLE.</b> )<br>Brokuł gotowany* 100 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                                                                                        | Ziemiaczana *(bez mleka) 400 ml ( <b>GLUPSZ, SEL.</b> )<br>Leczo z drobiem-dieta* 180 g<br>Ryż na sypko (brązowy) 180 g<br>Sałata zielona z jogurtem 60 g ( <b>MLE.</b> )<br>Brokuł gotowany* 100 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                                                                                                                                          | Ziemiaczana * 400 ml ( <b>GLU, PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Leczo z drobiem-dieta* 180 g<br>Ryż na sypko 180 g<br>Sałata zielona z jogurtem 60 g ( <b>MLE.</b> )<br>Brokuł gotowany* 100 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                                                                                                                                          | Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml ( <b>GLUPSZ, MLE, SEL, GLU, ŻYT.</b> )<br>Leczo z drobiem-dieta* 180 g<br>Ryż na sypko (brązowy) 180 g<br>Sałata zielona z jogurtem 60 g ( <b>MLE.</b> )<br>Brokuł gotowany* 100 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                                           | Ziemiaczana * 400 ml ( <b>GLU, PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Leczo z drobiem-dieta* 180 g<br>Ryż na sypko (brązowy) 180 g<br>Sałata zielona z jogurtem 60 g ( <b>MLE.</b> )<br>Brokuł gotowany* 100 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                                                                       | Ziemiaczana * 400 ml ( <b>GLU, PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Leczo z drobiem-dieta* 180 g<br>Ryż na sypko (brązowy) 180 g<br>Sałata zielona z jogurtem 60 g ( <b>MLE.</b> )<br>Brokuł gotowany* 100 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                                                                                                          |
|                     | PD        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU, PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szyunka Pastoska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( <b>SOJ.</b> )                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Chleb żytni pełnoziarnisty 50 g ( <b>GLU, ŻYT, GLU, OW.</b> )<br>Margaryna roślinna Flora ProActiv 35%tł. 5g<br>Szyunka Pastoska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Pomidor 50 g                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|                     | Kolacja   | Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g ( <b>GLUPSZ, GLU, ŻYT.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLUPSZ, GLU, ŻYT.</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szyunka kostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> )<br>Sałatka jarzynowa z olejem* 150 g ( <b>SEL.</b> )<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata ekspresowa owocowa<br>Cateringowa b/c 300 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLUPSZ, GLU, ŻYT.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU, PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szyunka kostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> )<br>Sałatka jarzynowa z olejem* 150 g ( <b>SEL.</b> )<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata ekspresowa owocowa<br>Cateringowa b/c 300 ml                                                                                                                                               | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLUPSZ, GLU, ŻYT.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU, PSZ.</b> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g<br>Szyunka kostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> )<br>Sałatka jarzynowa z olejem* 150 g ( <b>SEL.</b> )<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata ekspresowa owocowa<br>Cateringowa b/c 300 ml                                                                                                                              | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLUPSZ, GLU, ŻYT.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU, PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szyunka kostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> )<br>Sałatka jarzynowa z olejem* 150 g ( <b>SEL.</b> )<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata ekspresowa owocowa<br>Cateringowa b/c 300 ml                                          | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLUPSZ, GLU, ŻYT.</b> )<br>Chleb Graham 50 g ( <b>GLU, PSZ.</b> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g<br>Szyunka kostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> )<br>Sałatka jarzynowa z olejem* 150 g ( <b>SEL.</b> )<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata ekspresowa owocowa<br>Cateringowa b/c 300 ml | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLUPSZ, GLU, ŻYT.</b> )<br>Chleb Graham 50 g ( <b>GLU, PSZ.</b> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g<br>Szyunkowa z indyka-produkt blokowy drobiowy średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g<br>Sałatka jarzynowa z olejem* 150 g ( <b>SEL.</b> )<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata ekspresowa owocowa<br>Cateringowa b/c 300 ml                            | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLUPSZ, GLU, ŻYT.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU, PSZ.</b> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g<br>Szyunka kostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> )<br>Sałatka jarzynowa z olejem* 150 g ( <b>SEL.</b> )<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata ekspresowa owocowa<br>Cateringowa b/c 300 ml | Chleb żytni pełnoziarnisty 100 g ( <b>GLU, ŻYT, GLU, OW.</b> )<br>Margaryna roślinna Flora ProActiv 35%tł. 10g<br>Szyunka kostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> )<br>Sałatka jarzynowa z olejem* 150 g ( <b>SEL.</b> )<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata ekspresowa owocowa<br>Cateringowa b/c 300 ml | Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLUPSZ, GLU, ŻYT.</b> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g<br>Szyunka kostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> )<br>Sałatka jarzynowa z olejem* 150 g ( <b>SEL.</b> )<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata ekspresowa owocowa<br>Cateringowa b/c 300 ml | Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( <b>GLUPSZ, GLU, ŻYT.</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szyunka kostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> )<br>Sałatka jarzynowa z olejem* 150 g ( <b>SEL.</b> )<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata ekspresowa owocowa<br>Cateringowa b/c 300 ml                                                 |
|                     | PN        | Koktajl bananowo-truskawkowy 200 ml ( <b>MLE.</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Mus- przeciwcukrowy jabłko 100g (tubka) 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Jabłko 150 g<br>Płatki owsiane 10 g ( <b>GLU, OW.</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLUPSZ, GLU, ŻYT.</b> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g<br>Filet z kurczaka gotowany 50 g<br>Rzodkiew biała 50 g                                                                                                                                                                                                                                             | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLUPSZ, GLU, ŻYT.</b> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g<br>Szyunka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 30 g ( <b>MLE, może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</b> )<br>Pomidor 50 g                                                                                                                                        | Maślanka 150 ml ( <b>MLE.</b> )<br>Płatki pszenne 10 g ( <b>GLU, PSZ.</b> )<br>Jabłko 150 g                                                                                                                                                                                                                                                | Koktajl bananowo-truskawkowy 200 ml ( <b>MLE.</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|                     |           | Wartość energetyczna: 2436.78 kcal; Białko ogółem: 81.71 g; Tłuszcz: 91.73 g; Kw. tł. nasy.: 28.78 g; Węglowodany ogółem: 344.22 g; W tym cukry: 66.95 g; Błonnik pok.: 40.70 g; Sol: 6.19 g;                                                                                                                                                                                                       | Wartość energetyczna: 2288.71 kcal; Białko ogółem: 88.14 g; Tłuszcz: 70.31 g; Kw. tł. nasy.: 26.76 g; Węglowodany ogółem: 338.11 g; W tym cukry: 66.71 g; Błonnik pok.: 26.16 g; Sol: 6.53 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Wartość energetyczna: 2312.13 kcal; Białko ogółem: 87.27 g; Tłuszcz: 71.58 g; Kw. tł. nasy.: 17.19 g; Węglowodany ogółem: 343.49 g; W tym cukry: 69.91 g; Błonnik pok.: 28.79 g; Sol: 6.74 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Wartość energetyczna: 2536.04 kcal; Białko ogółem: 98.08 g; Tłuszcz: 77.92 g; Kw. tł. nasy.: 29.66 g; Węglowodany ogółem: 374.71 g; W tym cukry: 68.85 g; Błonnik pok.: 28.44 g; Sol: 6.99 g;                                                                                                                                                                                                                                        | Wartość energetyczna: 2341.61 kcal; Białko ogółem: 91.27 g; Tłuszcz: 79.60 g; Kw. tł. nasy.: 18.11 g; Węglowodany ogółem: 347.62 g; W tym cukry: 29.55 g; Błonnik pok.: 47.73 g; Sol: 6.37 g;                                                                                                                                                                                           | Wartość energetyczna: 2344.79 kcal; Białko ogółem: 95.52 g; Tłuszcz: 82.98 g; Kw. tł. nasy.: 14.12 g; Węglowodany ogółem: 348.03 g; W tym cukry: 29.55 g; Błonnik pok.: 52.27 g; Sol: 6.86 g;                                                                                                                                                                                                                         | Wartość energetyczna: 2414.96 kcal; Białko ogółem: 93.64 g; Tłuszcz: 78.20 g; Kw. tł. nasy.: 17.67 g; Węglowodany ogółem: 350.67 g; W tym cukry: 46.51 g; Błonnik pok.: 29.27 g; Sol: 10.77 g;                                                                                                                                                                                                          | Wartość energetyczna: 2281.49 kcal; Białko ogółem: 107.58 g; Tłuszcz: 61.54 g; Kw. tł. nasy.: 13.12 g; Węglowodany ogółem: 335.18 g; W tym cukry: 65.34 g; Błonnik pok.: 57.32 g; Sol: 10.45 g;                                                                                                                                            | Wartość energetyczna: 2247.24 kcal; Białko ogółem: 107.58 g; Tłuszcz: 72.59 g; Kw. tł. nasy.: 19.82 g; Węglowodany ogółem: 317.56 g; W tym cukry: 65.34 g; Błonnik pok.: 39.65 g; Sol: 8.33 g;                                                                                                                                                 | Wartość energetyczna: 1883.70 kcal; Białko ogółem: 72.35 g; Tłuszcz: 65.31 g; Kw. tł. nasy.: 23.72 g; Węglowodany ogółem: 272.73 g; W tym cukry: 56.21 g; Błonnik pok.: 35.86 g; Sol: 6.95 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. wydź.soku żołądkowego                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | W-wa- GRO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | W-wa- GRO 6/M L Z ogr.łatwo.przys.węglowodanów bezmleczna                                                                                                                                                                                                                                                                                           | W-wa- GRO 6/3 Z ogr.łatwo przys. węgl. i z ogr. tłuszczów                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | W-wa- GRO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów - specjalna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | W-wa- GRO 7 O kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych                                                                                                                                                                                                                                                              | W-wa- GRO 8 Ubogoenergetyczna                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                  |
|-------------------|------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-09-18 piątek | Sniadanie              | Kasza manniana na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Papryka świeża 100 g<br>Mixsałat 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Kasza manniana na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka zapiekana wierzpowa, wędzona, parz. z dod. wody 50 g ( <u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JEJCZ.</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Mixsałat 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Kasza manniana na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka zapiekana wierzpowa, wędzona, parz. z dod. wody 50 g ( <u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JEJCZ.</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Mixsałat 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Kasza manniana na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Papryka świeża 100 g<br>Mixsałat 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Papryka świeża 100 g<br>Mixsałat 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Ziemniaczana *(bez mleka) 300 ml ( <u>GLUPSZ, SEL.</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Papryka świeża 100 g<br>Mixsałat 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka zapiekana wierzpowa, wędzona, parz. z dod. wody 50 g ( <u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JEJCZ.</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Mixsałat 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Chleb żytni pełnoziarnisty 100 g ( <u>GLU ŻYT, GLU OW.</u> )<br>Margaryna roślinna Flora ProActiv 35%tł. 10 g<br>Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Papryka świeża 100 g<br>Mixsałat 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml                                 | Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Mixsałat 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                  |
|                   | II ŚN                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Schab Pieczony wierzpowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 30 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Słupki z marchewki 50 g                                                                                                                                                                                                                                                  | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Schab Pieczony wierzpowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 30 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Słupki z marchewki 50 g                                                                                                                        | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Schab Pieczony wierzpowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 30 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Słupki z marchewki 50 g                                                                                                        | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Schab Pieczony wierzpowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 30 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Słupki z marchewki 50 g                                                                                                                       | Chleb żytni pełnoziarnisty 50 g ( <u>GLU ŻYT, GLU OW.</u> )<br>Margaryna roślinna Flora ProActiv 35%tł. 5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Schab Pieczony wierzpowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 30 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Słupki z marchewki 50 g                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 2026-09-18 piątek | Obiad                  | Dyniowa z makaronem* 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Ryba pieczona (Miruna) 100g ( <u>RYB.</u> )<br>Sos cytrynowy 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Fasolka szparagowa z wody* 100 g<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <u>SEL.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                    | Dyniowa z makaronem* 400 ml ( <u>GLUPSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Ryba pieczona (Miruna) 100g ( <u>RYB.</u> )<br>Sos cytrynowy 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Fasolka szparagowa z wody* 100 g<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <u>SEL.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                                                                                                                            | Dyniowa z makaronem* 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Ryba pieczona (Miruna) 100g ( <u>RYB.</u> )<br>Sos cytrynowy 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Fasolka szparagowa z wody* 100 g<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <u>SEL.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                                                                                               | Dyniowa z makaronem* 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Ryba pieczona (Miruna) 100g ( <u>RYB.</u> )<br>Sos cytrynowy 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Fasolka szparagowa z wody* 100 g<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <u>SEL.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                         | Dyniowa z makaronem (bez glutenu, bez mleka)* 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Ryba pieczona (Miruna) 100g ( <u>RYB.</u> )<br>Sos cytrynowy (bez glutenu, mleka) 80 ml<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g<br>Fasolka szparagowa z wody* 100 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                     | Dyniowa z makaronem (bez glutenu, bez mleka)* 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Ryba pieczona (Miruna) 100g ( <u>RYB.</u> )<br>Sos cytrynowy (bez glutenu, mleka) 80 ml<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g<br>Fasolka szparagowa z wody* 100 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                     | Dyniowa z makaronem* 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Ryba pieczona (Miruna) 100g ( <u>RYB.</u> )<br>Sos cytrynowy 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Ryż na sypko (brązowy) 180 g<br>Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g<br>Fasolka szparagowa z wody* 100 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                                                                                                                | Dyniowa z makaronem* 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Ryba pieczona (Miruna) 100g ( <u>RYB.</u> )<br>Sos cytrynowy 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Ryż na sypko (brązowy) 180 g<br>Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g<br>Fasolka szparagowa z wody* 100 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Dyniowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Ryba pieczona (Miruna) 100g ( <u>RYB.</u> )<br>Sos cytrynowy 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g<br>Fasolka szparagowa z wody* 100 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml |                                                                                                                                                                                                                                                  |
|                   | PD                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Platki owsiane 10 g ( <u>GLU OW.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 2026-09-18 piątek | Kolacja                | Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 100 g ( <u>MLE.</u> )<br>Jabłko 150 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml<br>Sałata lodowa 10 g                                        | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta z twarogu z koperkiem 100 g ( <u>MLE.</u> )<br>Jabłko pieczone 150 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml<br>Sałata lodowa 10 g                                                                                                                                                                   | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta z twarogu z koperkiem 100 g ( <u>MLE.</u> )<br>Jabłko pieczone 150 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml<br>Sałata lodowa 10 g                                                                                                           | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta z twarogu z koperkiem 100 g ( <u>MLE.</u> )<br>Jabłko pieczone 150 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml<br>Sałata lodowa 10 g                     | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Schab gotowany 50 g<br>Jabłko pieczone 150 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml<br>Sałata lodowa 10 g                                                   | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Schab gotowany 50 g<br>Jabłko pieczone 150 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml<br>Sałata lodowa 10 g                                                                   | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta z twarogu z koperkiem 100 g ( <u>MLE.</u> )<br>Jabłko 150 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml<br>Sałata lodowa 10 g                                                                                                                                 | Chleb żytni pełnoziarnisty 100 g ( <u>GLU ŻYT, GLU OW.</u> )<br>Margaryna roślinna Flora ProActiv 35%tł. 10 g<br>Pasta z twarogu z koperkiem 100 g ( <u>MLE.</u> )<br>Jabłko 150 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml<br>Sałata lodowa 10 g                                                              | Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta z twarogu z koperkiem 100 g ( <u>MLE.</u> )<br>Jabłko 150 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml<br>Sałata lodowa 10 g                                             | Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta z twarogu z koperkiem 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Jabłko 150 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml<br>Sałata lodowa 10 g |
|                   | PN                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Drożdżówka z serem 50g 1 szt ( <u>GLUPSZ, JAJ, MLE.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Polewica wiśniowa wędzonka wierzpowa z dodatkiem wody parzona 30 g ( <u>GLUPSZ, SOJ. może zawierać: MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Pomidor 50 g                                                                                         | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Filet z kurczaka gotowany 30 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Pomidor 50 g                                                                                                                                                   | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Polewica wiśniowa wędzonka wierzpowa z dodatkiem wody parzona 30 g ( <u>GLUPSZ, SOJ. może zawierać: MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Pomidor 50 g                                                                                        | Chleb żytni pełnoziarnisty 50 g ( <u>GLU ŻYT, GLU OW.</u> )<br>Margaryna roślinna Flora ProActiv 35%tł. 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Polewica wiśniowa wędzonka wierzpowa z dodatkiem wody parzona 30 g ( <u>GLUPSZ, SOJ. może zawierać: MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Pomidor 50 g                                                                                                                                                                                               | Drożdżówka z serem 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                              | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Polewica wiśniowa wędzonka wierzpowa z dodatkiem wody parzona 30 g ( <u>GLUPSZ, SOJ. może zawierać: MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Pomidor 50 g                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 2026-09-18 piątek |                        | Wartość energetyczna: 2246.21 kcal; Białko ogółem: 102.56 g; Tłuszcz: 72.13 g; Kw. tł. nasy.: 28.44 g; Węglowodany ogółem: 324.44 g; W tym cukry: 66.53 g; Błonnik pok.: 33.05 g; Sól: 6.43 g;                                                                                                                                                                 | Wartość energetyczna: 2283.98 kcal; Białko ogółem: 104.89 g; Tłuszcz: 72.71 g; Kw. tł. nasy.: 28.51 g; Węglowodany ogółem: 319.43 g; W tym cukry: 61.51 g; Błonnik pok.: 25.26 g; Sól: 6.45 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Wartość energetyczna: 2210.46 kcal; Białko ogółem: 101.70 g; Tłuszcz: 66.06 g; Kw. tł. nasy.: 17.20 g; Węglowodany ogółem: 319.40 g; W tym cukry: 61.54 g; Błonnik pok.: 25.26 g; Sól: 7.37 g;                                                                                                                                                                                                                                                            | Wartość energetyczna: 2513.78 kcal; Białko ogółem: 117.22 g; Tłuszcz: 76.91 g; Kw. tł. nasy.: 31.77 g; Węglowodany ogółem: 356.57 g; W tym cukry: 67.71 g; Błonnik pok.: 26.16 g; Sól: 8.62 g;                                                                                                                                                                      | Wartość energetyczna: 2172.79 kcal; Białko ogółem: 109.56 g; Tłuszcz: 71.84 g; Kw. tł. nasy.: 19.09 g; Węglowodany ogółem: 315.15 g; W tym cukry: 54.48 g; Błonnik pok.: 44.55 g; Sól: 8.58 g;                                                                                                                                                      | Wartość energetyczna: 2165.97 kcal; Białko ogółem: 109.31 g; Tłuszcz: 67.09 g; Kw. tł. nasy.: 18.40 g; Węglowodany ogółem: 325.86 g; W tym cukry: 46.97 g; Błonnik pok.: 47.11 g; Sól: 7.89 g;                                                                                                                                                                      | Wartość energetyczna: 2242.74 kcal; Białko ogółem: 107.23 g; Tłuszcz: 66.13 g; Kw. tł. nasy.: 17.42 g; Węglowodany ogółem: 326.35 g; W tym cukry: 46.95 g; Błonnik pok.: 29.28 g; Sól: 10.47 g;                                                                                                                                                                                                                                                                        | Wartość energetyczna: 2142.08 kcal; Białko ogółem: 114.62 g; Tłuszcz: 58.96 g; Kw. tł. nasy.: 17.77 g; Węglowodany ogółem: 311.17 g; W tym cukry: 66.22 g; Błonnik pok.: 54.70 g; Sól: 8.71 g;                                                                                                                          | Wartość energetyczna: 2265.16 kcal; Białko ogółem: 102.17 g; Tłuszcz: 70.21 g; Kw. tł. nasy.: 17.77 g; Węglowodany ogółem: 340.57 g; W tym cukry: 66.92 g; Błonnik pok.: 41.89 g; Sól: 6.47 g;                                                                                                                             | Wartość energetyczna: 1645.53 kcal; Białko ogółem: 75.11 g; Tłuszcz: 54.06 g; Kw. tł. nasy.: 24.26 g; Węglowodany ogółem: 248.96 g; W tym cukry: 41.47 g; Błonnik pok.: 36.61 g; Sól: 5.67 g;                                                    |

|           | W-wa- GRO 1 Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | W-wa- GRO 2 Łatwostrawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | W-wa- GRO 3 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | W-wa- GRO 4 Łatwostrawna z ogr. subst.pobud.wyrdz.soku żółtkowego                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | W-wa- GRO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | W-wa- GRO 6/M L Z ogr.łatwo.przys.węglowodanów bezmleczna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | W-wa- GRO 6/3 Z ogr.łatwo przys. węgli i z ogr. tłuszczów                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | W-wa- GRO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów - specjalna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | W-wa- GRO 7 O kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | W-wa- GRO 8 Ubogoenergetyczna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie | Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> .)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> .)<br>Kiełbaski śląskie z kurcząt 100 g ( <b>może zawierać: GOR.</b> )<br>Sałata lodowa 10 g<br>Kakao z mlekiem b/c 300 ml ( <b>MLE</b> .)<br>Banan 150 g                                                                                | Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> .)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Bułka pszenna duża krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Bułka pszenna duża krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> .)<br>Kiełbaski śląskie z kurcząt 100 g ( <b>może zawierać: GOR.</b> )<br>banan 150 g<br>Sałata lodowa 10 g<br>Kakao z mlekiem b/c 300 ml ( <b>MLE</b> .)                      | Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> .)<br>Bułka pszenna duża krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> .)<br>Szynka luksusowa dr. parzona z dodatkiem białka wiewprzowego z połączonych kawalków mięsa 50 g ( <b>SOJ, SEL.</b> )<br>Jabłko pieczone 150 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml                                                                           | Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> .)<br>Bułka pszenna duża krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> .)<br>Szynka luksusowa dr. parzona z dodatkiem białka wiewprzowego z połączonych kawalków mięsa 50 g ( <b>SOJ, SEL.</b> )<br>Jabłko pieczone 150 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml                   | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> .)<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g<br>Kiełbaski śląskie z kurcząt 100 g ( <b>może zawierać: GOR.</b> )<br>Jabłko 150 g<br>Sałata lodowa 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml                                 | Ziemiaczana *(bez mleka) 300 ml ( <b>GLUPSZ, SEL.</b> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g<br>Filet z kurczaka gotowany 50 g<br>Jabłko pieczone 150 g<br>Sałata lodowa 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> .)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Bułka pszenna duża krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g<br>Szynka luksusowa dr. parzona z dodatkiem białka wiewprzowego z połączonych kawalków mięsa 50 g ( <b>SOJ, SEL.</b> )<br>Jabłko pieczone 150 g<br>Sałata lodowa 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml                 | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> .)<br>Chleb żytni pełnoziarnisty 100 g ( <b>GLU ŻYT, GLU OW.</b> )<br>Margaryna roślinna Flora ProActiv 35%tł. 5g<br>Łopatką zbojnicka wiewprzowa wędzona 30 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> )<br>Papryka świeża 50 g                                                                                                | Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> .)<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g<br>Szynka luksusowa dr. parzona z dodatkiem białka wiewprzowego z połączonych kawalków mięsa 50 g ( <b>SOJ, SEL.</b> )<br>Banan 150 g<br>Sałata lodowa 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g<br>Szynka luksusowa dr. parzona z dodatkiem białka wiewprzowego z połączonych kawalków mięsa 50 g ( <b>SOJ, SEL.</b> )<br>Banan 150 g<br>Sałata lodowa 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml                                                              |
| II ŚNI    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Bułka pszenna duża krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> .)<br>Łopatką zbojnicka wiewprzowa wędzona 30 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> )<br>Papryka świeża 50 g                                                                                                                                                                                                           | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5g<br>Paszetki sojowy z pomidorami 50 g ( <b>SOJ, GOR.</b> )<br>Papryka świeża 50 g                                                                                                                                                                                            | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5g<br>Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona wędzona,parzona 30 g<br>Papryka świeża 50 g                                                                                                                                                                     | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5g<br>Łopatką zbojnicka wiewprzowa wędzona 30 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> )<br>Pomidor 50 g                                                                                                                                                                                                              | Chleb żytni pełnoziarnisty 50 g ( <b>GLU ŻYT, GLU OW.</b> )<br>Margaryna roślinna Flora ProActiv 35%tł. 5g<br>Łopatką zbojnicka wiewprzowa wędzona 30 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> )<br>Papryka świeża 50 g                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Obiad     | Grochowa z ziemniakami * 400 ml ( <b>GLUPSZ, SEL.</b> )<br>Gulasz wiewprzowy 180 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Kasza bulgur 180g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g<br>Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                                                                                                                                    | Selerowa z ziemniakami * 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> )<br>Gulasz wiewprzowy 180 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <b>GLU JECZ.</b> )<br>Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g<br>Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                                                                                                               | Selerowa z ziemniakami * 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> )<br>Gulasz wiewprzowy 180 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <b>GLU JECZ.</b> )<br>Buraczki gotowane 100 g<br>Cukinia pieczona z olejem * 100 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                                                                                                                                                                                            | Grochowa z ziemniakami * 400 ml ( <b>GLUPSZ, SEL.</b> )<br>Gulasz wiewprzowy 180 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Kasza bulgur 180g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g<br>Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                                                                                                                      | Grochowa z ziemniakami * 400 ml ( <b>GLUPSZ, SEL.</b> )<br>Gulasz wiewprzowy 180 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Kasza bulgur 180g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <b>GLU JECZ.</b> )<br>Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g<br>Cukinia pieczona z olejem * 100 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                          | Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <b>GLUPSZ, SEL.</b> )<br>Gulasz wiewprzowy 180 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Kasza bulgur 180g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <b>GLU JECZ.</b> )<br>Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g<br>Cukinia pieczona z olejem * 100 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                      | Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <b>GLUPSZ, SEL.</b> )<br>Gulasz wiewprzowy 180 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Kasza bulgur 180g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <b>GLU JECZ.</b> )<br>Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g<br>Cukinia pieczona z olejem * 100 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                                                                          | Grochowa z ziemniakami * 400 ml ( <b>GLUPSZ, SEL.</b> )<br>Gulasz wiewprzowy 180 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Kasza bulgur 180g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <b>GLU JECZ.</b> )<br>Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g<br>Cukinia pieczona z olejem * 100 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                         | Grochowa z ziemniakami * 400 ml ( <b>GLUPSZ, SEL.</b> )<br>Gulasz wiewprzowy 180 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Kasza bulgur 180g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <b>GLU JECZ.</b> )<br>Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g<br>Cukinia pieczona z olejem * 100 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                            | Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <b>GLUPSZ, SEL.</b> )<br>Gulasz wiewprzowy 180 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Kasza bulgur 180g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <b>GLU JECZ.</b> )<br>Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g<br>Cukinia pieczona z olejem * 100 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                      |
| PD        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> .)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> .)<br>Płatki owsiane 10 g ( <b>GLU OW.</b> )<br>Jabłko 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Kolacja   | Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> .)<br>Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wiewprzowego 50 g ( <b>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</b> )<br>Rzodkiewka 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <b>MLE</b> .)<br>Herbata ekspresowa owocowa<br>Cateringowa b/c 300 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Bułka pszenna duża krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> .)<br>Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wiewprzowego 50 g ( <b>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</b> )<br>Pomidor 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <b>MLE</b> .)<br>Herbata ekspresowa owocowa<br>Cateringowa b/c 300 ml | Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <b>MLE</b> .)<br>Herbata ekspresowa owocowa<br>Cateringowa b/c 300 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Bułka pszenna duża krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g<br>Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wiewprzowego 50 g ( <b>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</b> )<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem * 100 g ( <b>SEL.</b> )<br>Sałata zielona 10 g | Herbata ekspresowa owocowa<br>Cateringowa b/c 300 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Bułka pszenna duża krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> .)<br>Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wiewprzowego 50 g ( <b>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</b> )<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem * 100 g ( <b>SEL.</b> )<br>Sałata zielona 10 g | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g<br>Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wiewprzowego 50 g ( <b>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</b> )<br>Rzodkiewka 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata ekspresowa owocowa<br>Cateringowa b/c 300 ml | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g<br>Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wiewprzowego 50 g ( <b>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</b> )<br>Rzodkiewka 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata ekspresowa owocowa<br>Cateringowa b/c 300 ml        | Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <b>MLE</b> .)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Bułka pszenna duża krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g<br>Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wiewprzowego 50 g ( <b>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</b> )<br>Rzodkiewka 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata ekspresowa owocowa<br>Cateringowa b/c 300 ml | Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <b>MLE</b> .)<br>Chleb żytni pełnoziarnisty 100 g ( <b>GLU ŻYT, GLU OW.</b> )<br>Margaryna roślinna Flora ProActiv 35%tł. 10g<br>Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wiewprzowego 50 g ( <b>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</b> )<br>Rzodkiewka 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata ekspresowa owocowa<br>Cateringowa b/c 300 ml | Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g<br>Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wiewprzowego 50 g ( <b>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</b> )<br>Rzodkiewka 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata ekspresowa owocowa<br>Cateringowa b/c 300 ml           | Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <b>MLE</b> .)<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> .)<br>Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wiewprzowego 50 g ( <b>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</b> )<br>Rzodkiewka 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata ekspresowa owocowa<br>Cateringowa b/c 300 ml |
| PN        | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> )<br>Sałata zielona 5 g                                                                                                                                                                                                                                                                  | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> )<br>Sałata zielona 5 g                                                                                                                                                                                                                                                     | Bułka pszenna duża krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Bułka pszenna duża krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> .)<br>Szynka luksusowa dr. parzona z dodatkiem białka wiewprzowego z połączonych kawalków mięsa 30 g ( <b>SOJ, SEL.</b> )<br>Sałata zielona 5 g                                                                                                                                                                                               | Bułka pszenna duża krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> .)<br>Szynka luksusowa dr. parzona z dodatkiem białka wiewprzowego z połączonych kawalków mięsa 30 g ( <b>SOJ, SEL.</b> )<br>Sałata zielona 5 g                                                                                                                                                                                              | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> )<br>Pomidor 50 g                                                                                                                                                                                                               | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g<br>Szynka luksusowa dr. parzona z dodatkiem białka wiewprzowego z połączonych kawalków mięsa 30 g ( <b>SOJ, SEL.</b> )<br>Pomidor 50 g                                                                                                                                           | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> )<br>Pomidor 50 g                                                                                                                                                                                                                                                                          | Chleb żytni pełnoziarnisty 50 g ( <b>GLU ŻYT, GLU OW.</b> )<br>Margaryna roślinna Flora ProActiv 35%tł. 10g<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> )<br>Pomidor 50 g                                                                                                                                                                                                                   | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g<br>Szynka luksusowa dr. parzona z dodatkiem białka wiewprzowego z połączonych kawalków mięsa 30 g ( <b>SOJ, SEL.</b> )<br>Sałata zielona 5 g                                                                                                 | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> )<br>Sałata zielona 5 g                                                                                                                                                                                                |
|           | Wartość energetyczna: 2919.70 kcal;<br>Białko ogółem: 131.51 g; Tłuszcz: 106.03 g; Kw. tł. nasy.: 40.74 g;<br>Węglowodany ogółem: 392.56 g; W tym cukry: 84.60 g; Błonnik pok.: 45.85 g; Sól: 9.68 g;                                                                                                                                                                                                                                              | Wartość energetyczna: 2657.79 kcal;<br>Białko ogółem: 121.30 g; Tłuszcz: 99.67 g; Kw. tł. nasy.: 40.22 g;<br>Węglowodany ogółem: 339.16 g; W tym cukry: 60.20 g; Błonnik pok.: 28.45 g; Sól: 9.47 g;                                                                                                                                                                                                                                   | Wartość energetyczna: 2311.17 kcal;<br>Białko ogółem: 105.92 g; Tłuszcz: 74.33 g; Kw. tł. nasy.: 21.78 g;<br>Węglowodany ogółem: 371.27 g; W tym cukry: 46.45 g; Błonnik pok.: 25.14 g; Sól: 8.55 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Wartość energetyczna: 2626.02 kcal;<br>Białko ogółem: 116.21 g; Tłuszcz: 84.28 g; Kw. tł. nasy.: 36.58 g;<br>Węglowodany ogółem: 355.29 g; W tym cukry: 50.69 g; Błonnik pok.: 29.61 g; Sól: 10.01 g;                                                                                                                                                                                                                                | Wartość energetyczna: 2789.49 kcal;<br>Białko ogółem: 126.51 g; Tłuszcz: 114.78 g; Kw. tł. nasy.: 28.66 g;<br>Węglowodany ogółem: 355.29 g; W tym cukry: 50.69 g; Błonnik pok.: 52.74 g; Sól: 11.45 g;                                                                                                                                                                                     | Wartość energetyczna: 2469.86 kcal;<br>Białko ogółem: 120.80 g; Tłuszcz: 81.75 g; Kw. tł. nasy.: 16.92 g;<br>Węglowodany ogółem: 356.89 g; W tym cukry: 39.96 g; Błonnik pok.: 53.85 g; Sól: 9.58 g;                                                                                                                                                                                              | Wartość energetyczna: 2420.71 kcal;<br>Białko ogółem: 108.69 g; Tłuszcz: 82.62 g; Kw. tł. nasy.: 22.35 g;<br>Węglowodany ogółem: 333.10 g; W tym cukry: 44.45 g; Błonnik pok.: 30.26 g; Sól: 10.47 g;                                                                                                                                                                                                                                                 | Wartość energetyczna: 2489.45 kcal;<br>Białko ogółem: 124.49 g; Tłuszcz: 75.72 g; Kw. tł. nasy.: 16.93 g;<br>Węglowodany ogółem: 351.94 g; W tym cukry: 79.70 g; Błonnik pok.: 61.26 g; Sól: 11.10 g;                                                                                                                                                                                     | Wartość energetyczna: 2380.35 kcal;<br>Białko ogółem: 104.50 g; Tłuszcz: 80.97 g; Kw. tł. nasy.: 21.15 g;<br>Węglowodany ogółem: 355.68 g; W tym cukry: 55.66 g; Błonnik pok.: 51.08 g; Sól: 8.44 g;                                                                                                                                                         | Wartość energetyczna: 1973.67 kcal;<br>Białko ogółem: 87.51 g; Tłuszcz: 73.84 g; Kw. tł. nasy.: 24.47 g;<br>Węglowodany ogółem: 333.10 g; W tym cukry: 63.51 g; Błonnik pok.: 40.14 g; Sól: 6.65 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.wyrdz.soku żółdkowego                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | W-wa- GRO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | W-wa- GRO 6/ML Z ogr.łatwo.przys.węglowodanów bezmleczna                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | W-wa- GRO 6/3 Z ogr.łatwo przys. węgl. i z ogr.tłuszczów                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | W-wa- GRO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów - specjalna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | W-wa- GRO 7 O kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | W-wa- GRO 8 Ubogoenergetyczna                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Sniadanie | Kasza jaglana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ,)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT</b> ,)<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT</b> ,)<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ,)<br>Szynka zapiekana wierzowa, wędzona, parz. z dod. wody 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ</b> ,)<br>Papryka świeża 100 g<br>Mix sałat 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Kasza jaglana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ,)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT</b> ,)<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT</b> ,)<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ,)<br>Szynka zapiekana wierzowa, wędzona, parz. z dod. wody 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ</b> ,)<br>Pomidor 100 g<br>Mix sałat 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Kasza jaglana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ,)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT</b> ,)<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ,)<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ,)<br>Szynka zapiekana wierzowa, wędzona, parz. z dod. wody 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ</b> ,)<br>Pomidor 100 g<br>Mix sałat 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Kasza jaglana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ,)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT</b> ,)<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ,)<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ,)<br>Szynka zapiekana wierzowa, wędzona, parz. z dod. wody 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ</b> ,)<br>Papryka świeża 100 g<br>Mix sałat 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ,)<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT</b> ,)<br>Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ,)<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g<br>Szynka zapiekana wierzowa, wędzona, parz. z dod. wody 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ</b> ,)<br>Papryka świeża 100 g<br>Mix sałat 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Ziemiacczana * (bez mleka) 300 ml ( <b>GLUPSZ, SEL</b> ,)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT</b> ,)<br>Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ,)<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g<br>Papryka świeża 100 g<br>Mix sałat 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ,)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT</b> ,)<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ,)<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g<br>Szynka zapiekana wierzowa, wędzona, parz. z dod. wody 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ</b> ,)<br>Papryka świeża 100 g<br>Mix sałat 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ,)<br>Chleb żytni pełnoziarnisty 100 g ( <b>GLU ŻYT, GLU OW</b> ,)<br>Margaryna roślinna Flora ProActiv 35%tł. 10 g<br>Szynka zapiekana wierzowa, wędzona, parz. z dod. wody 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ</b> ,)<br>Papryka świeża 100 g<br>Mix sałat 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Kasza jaglana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ,)<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT</b> ,)<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ,)<br>Szynka zapiekana wierzowa, wędzona, parz. z dod. wody 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ</b> ,)<br>Papryka świeża 100 g<br>Mix sałat 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT</b> ,)<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ,)<br>Szynka zapiekana wierzowa, wędzona, parz. z dod. wody 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ</b> ,)<br>Papryka świeża 100 g<br>Mix sałat 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml |
| II-SN     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ,)<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g<br>Filet z kurczaka gotowany 30 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ,)<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g<br>Filet z kurczaka gotowany 30 g<br>Pomidor 50 g                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Jabłko pieczone 150 g<br>Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ,)<br>Płatki owsiane 10 g ( <b>GLU OW</b> ,)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Jabłko 150 g<br>Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ,)<br>Płatki owsiane 10 g ( <b>GLU OW</b> ,)                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Obiad     | Rosół z makaronem * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ,)<br>Udziec z kurczaka pieczony b/k b/s 100 g<br>Sos ziołowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ,)<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem b/c 100 g<br>Brokuł gotowany* 100 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                                                                                                                    | Rosół z makaronem * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ,)<br>Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g<br>Sos ziołowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ,)<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem b/c 100 g<br>Brokuł gotowany* 100 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                                                                                                             | Jarzynowa z ziemniakami * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ,)<br>Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g<br>Sos ziołowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ,)<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Brokuł gotowany* 100 g<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <b>SEL</b> ,)<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                                                                                                                                                 | Jarzynowa z ziemniakami * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ,)<br>Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g<br>Sos ziołowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ,)<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <b>SEL</b> ,)<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                                                                                                                                                                                  | Rosół z makaronem * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ,)<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Udziec z kurczaka pieczony b/k b/s 100 g<br>Sos ziołowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ,)<br>Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem b/c 100 g<br>Brokuł gotowany* 100 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                                                                                                   | Jarzynowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ,)<br>Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g<br>Sos ziołowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ,)<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <b>SEL</b> ,)<br>Brokuł gotowany* 100 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                      | Jarzynowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ,)<br>Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g<br>Sos ziołowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ,)<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Bukiet jarzyn gotowany z koperkiem i z olejem b/c 100 g<br>Brokuł gotowany* 100 g<br>Woda z cytryną 300 ml                                                                                                                                                    | Jarzynowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ,)<br>Kasza bulgur 180 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ,)<br>Udziec z kurczaka pieczony b/k b/s 100 g<br>Sos ziołowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ,)<br>Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem b/c 100 g<br>Brokuł gotowany* 100 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                   | Jarzynowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ,)<br>Udziec z kurczaka pieczony b/k b/s 100 g<br>Sos ziołowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ,)<br>Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem b/c 100 g<br>Brokuł gotowany* 100 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                                                               | Jarzynowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ,)<br>Udziec z kurczaka pieczony b/k b/s 100 g<br>Sos ziołowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ,)<br>Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem b/c 100 g<br>Brokuł gotowany* 100 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                             |
| PD        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ,)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Chleb żytni pełnoziarnisty 50 g ( <b>GLU ŻYT, GLU OW</b> ,)<br>Margaryna roślinna Flora ProActiv 35%tł. 10 g<br>Łopatką zbiończnika wierzowa wędzona 30 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ,)<br>Słupki z marchewki 50 g                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Kolacja   | Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT</b> ,)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT</b> ,)<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ,)<br>Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 100 g ( <b>MLE</b> ,)<br>Sałatka z pomidorów z cebulką i olejem 150 g<br>Mix sałat 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml                                                                                             | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT</b> ,)<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT</b> ,)<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ,)<br>Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 100 g ( <b>MLE</b> ,)<br>Pomidor 100 g<br>Mix sałat 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml                                                                                                                     | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT</b> ,)<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ,)<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g<br>Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 100 g ( <b>MLE</b> ,)<br>Cukinia pieczona z olejem * 100 g<br>Mix sałat 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml                                                                                                                                         | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT</b> ,)<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ,)<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ,)<br>Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g ( <b>MLE</b> ,)<br>Cukinia pieczona z olejem * 100 g<br>Mix sałat 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml                                                                                                                                                                        | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT</b> ,)<br>Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ,)<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 100 g ( <b>MLE</b> ,)<br>Sałatka z pomidorów z cebulką i olejem 150 g<br>Mix sałat 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml                                                                                                 | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT</b> ,)<br>Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ,)<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g<br>Mix sałat 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml                                                  | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT</b> ,)<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ,)<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g<br>Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 100 g ( <b>MLE</b> ,)<br>Cukinia pieczona z olejem * 100 g<br>Mix sałat 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml                                                                                                   | Chleb żytni pełnoziarnisty 100 g ( <b>GLU ŻYT, GLU OW</b> ,)<br>Margaryna roślinna Flora ProActiv 35%tł. 10 g<br>Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 100 g ( <b>MLE</b> ,)<br>Sałatka z pomidorów z cebulką i olejem 150 g<br>Mix sałat 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml                                                                                        | Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT</b> ,)<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ,)<br>Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 100 g ( <b>MLE</b> ,)<br>Sałatka z pomidorów z cebulką i olejem 150 g<br>Mix sałat 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml                                                                                             | Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT</b> ,)<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ,)<br>Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 100 g ( <b>MLE</b> ,)<br>Sałatka z pomidorów z cebulką i olejem 150 g<br>Mix sałat 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml                                            |
| PN        | Chalka 50 g( <b>GLUPSZ, JAJ, MLE</b> ,)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ,)<br>Płatki pszenne 10g ( <b>GLU PSZ</b> ,)<br>Jabłko 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Napój owsiany bez cukru 0,33l 1 szt ( <b>GLU OW, może zawierać: SOJ, ORZ</b> ,)<br>Wafle ryżowe 30 g                                                                                                                                                                                                                                                          | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT</b> ,)<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g<br>Schab Pieczony wierzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 30 g ( <b>SOJ</b> ,)<br>Pomidor 50 g                                                                                                                                                                                                                                            | Chleb żytni pełnoziarnisty 50 g ( <b>GLU ŻYT, GLU OW</b> ,)<br>Margaryna roślinna Flora ProActiv 35%tł. 5 g<br>Schab Pieczony wierzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 30 g ( <b>SOJ</b> ,)<br>Rzodkiewka 50 g                                                                                                                                                                                  | Chalka 50 g( <b>GLUPSZ, JAJ, MLE</b> ,)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|           | Wartość energetyczna: 2145.07 kcal; Białko ogółem: 106.02 g; Tłuszcz: 72.25 g; Kw. tł. nasy.: 30.59 g; Węglowodany ogółem: 294.62 g; W tym cukry: 47.46 g; Błonnik pok.: 30.65 g; Sol: 7.24 g;                                                                                                                                                                                                                                                                | Wartość energetyczna: 2045.76 kcal; Białko ogółem: 104.39 g; Tłuszcz: 60.32 g; Kw. tł. nasy.: 29.98 g; Węglowodany ogółem: 288.92 g; W tym cukry: 42.74 g; Błonnik pok.: 29.23 g; Sol: 7.32 g;                                                                                                                                                                                                                                                         | Wartość energetyczna: 2050.17 kcal; Białko ogółem: 101.43 g; Tłuszcz: 60.32 g; Kw. tł. nasy.: 19.39 g; Węglowodany ogółem: 292.42 g; W tym cukry: 52.52 g; Błonnik pok.: 24.34 g; Sol: 7.22 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Wartość energetyczna: 2438.29 kcal; Białko ogółem: 121.18 g; Tłuszcz: 76.47 g; Kw. tł. nasy.: 32.40 g; Węglowodany ogółem: 335.12 g; W tym cukry: 58.54 g; Błonnik pok.: 27.37 g; Sol: 8.46 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Wartość energetyczna: 2163.86 kcal; Białko ogółem: 117.67 g; Tłuszcz: 74.66 g; Kw. tł. nasy.: 20.58 g; Węglowodany ogółem: 293.50 g; W tym cukry: 58.54 g; Błonnik pok.: 40.02 g; Sol: 7.32 g;                                                                                                                                                                                                                                               | Wartość energetyczna: 2105.41 kcal; Białko ogółem: 105.43 g; Tłuszcz: 64.03 g; Kw. tł. nasy.: 17.86 g; Węglowodany ogółem: 315.71 g; W tym cukry: 43.70 g; Błonnik pok.: 39.99 g; Sol: 8.36 g;                                                                                                                                                                | Wartość energetyczna: 2182.35 kcal; Białko ogółem: 108.52 g; Tłuszcz: 67.09 g; Kw. tł. nasy.: 19.78 g; Węglowodany ogółem: 307.38 g; W tym cukry: 53.53 g; Błonnik pok.: 29.61 g; Sol: 8.97 g;                                                                                                                                                                                                                                                               | Wartość energetyczna: 2100.76 kcal; Białko ogółem: 119.19 g; Tłuszcz: 61.66 g; Kw. tł. nasy.: 15.97 g; Węglowodany ogółem: 294.38 g; W tym cukry: 69.10 g; Błonnik pok.: 53.27 g; Sol: 9.84 g;                                                                                                                                                                                                   | Wartość energetyczna: 2151.98 kcal; Białko ogółem: 103.78 g; Tłuszcz: 72.02 g; Kw. tł. nasy.: 29.74 g; Węglowodany ogółem: 301.13 g; W tym cukry: 48.49 g; Błonnik pok.: 38.14 g; Sol: 6.47 g;                                                                                                                                                                                                | Wartość energetyczna: 1717.75 kcal; Białko ogółem: 85.51 g; Tłuszcz: 62.02 g; Kw. tł. nasy.: 26.07 g; Węglowodany ogółem: 233.19 g; W tym cukry: 37.16 g; Błonnik pok.: 32.21 g; Sol: 5.74 g;                                                                                                                                               |

|                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | W-wa- GRO 1 Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | W-wa- GRO 2 Łatwostrawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | W-wa- GRO 3 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | W-wa- GRO 4 Łatwostrawna z ogr. subst.pobudz.wydz.soku żołądkowego                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | W-wa- GRO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | W-wa- GRO 6/ML Z ogr.łatwo.przys.węglowodanów bezmleczna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | W-wa- GRO 6/3 Z ogr.łatwo przys. węgl. i z ogr.łuszczów                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | W-wa- GRO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów - specjalna                                                                                                                                                                                                                                                                                              | W-wa- GRO 7 O kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | W-wa- GRO 8 Ubogoenergetyczna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|-------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-09-21 poniedziałek | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ,)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT</b> ,)<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT</b> ,)<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ,)<br>Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną, 50 g ( <b>SOJ</b> ,)<br>Dymna pieczona z natką pietruszki 100 g ( <b>GLUPSZ</b> ,)<br>Sałata zielona 10 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> ,) | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ,)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT</b> ,)<br>Bułka pszenna duża krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ,)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT</b> ,)<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ,)<br>Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną, 50 g ( <b>SOJ</b> ,)<br>Dymna pieczona z natką pietruszki 100 g ( <b>GLUPSZ</b> ,)<br>Sałata zielona 10 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> ,) | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ,)<br>Bułka pszenna duża krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ,)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT</b> ,)<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ,)<br>Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną, 50 g ( <b>SOJ</b> ,)<br>Dymna pieczona z natką pietruszki 100 g ( <b>GLUPSZ</b> ,)<br>Sałata zielona 10 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> ,) | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ,)<br>Bułka pszenna duża krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ,)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT</b> ,)<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ,)<br>Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną, 50 g ( <b>SOJ</b> ,)<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <b>SEL</b> ,)<br>Sałata zielona 10 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> ,) | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ,)<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT</b> ,)<br>Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ,)<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g<br>Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną, 50 g ( <b>SOJ</b> ,)<br>Pomidor 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> ,) | Ziemniaczana *(bez mleka) 300 ml ( <b>GLUPSZ, SEL</b> ,)<br>Chleb żytni pełnoziarnisty 50 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT</b> ,)<br>Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ,)<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g<br>Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną, 50 g ( <b>SOJ</b> ,)<br>Pomidor 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ,)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT</b> ,)<br>Bułka pszenna duża krojona 60 g ( <b>GLU PSZ</b> ,)<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g<br>Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną, 50 g ( <b>SOJ</b> ,)<br>Pomidor 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> ,) | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ,)<br>Chleb żytni pełnoziarnisty 100 g ( <b>GLU ŻYT, GLU OW</b> ,)<br>Margaryna roślinna Flora ProActiv 35%tł. 10g<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g<br>Rzodkiew biała 50 g                                                                                                              | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ,)<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT</b> ,)<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g<br>Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną, 50 g ( <b>SOJ</b> ,)<br>Dymna pieczona z natką pietruszki 100 g ( <b>GLUPSZ</b> ,)<br>Sałata zielona 10 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> ,) | Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT</b> ,)<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ,)<br>Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną, 50 g ( <b>SOJ</b> ,)<br>Dymna pieczona z natką pietruszki 100 g ( <b>GLUPSZ</b> ,)<br>Sałata zielona 10 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> ,) |
|                         | II/ŚN                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Biskopity 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ</b> ,)<br>Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ,)<br>Płatki pszenne 10 g ( <b>GLU PSZ</b> ,)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Jabłko 150 g<br>Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ,)<br>Płatki pszenne 10 g ( <b>GLU PSZ</b> ,)                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT</b> ,)<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g<br>Rzodkiew biała 50 g                                                                                                                                                                                    | Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ,)<br>Płatki pszenne 10 g ( <b>GLUPSZ</b> ,)<br>Jabłko pieczone 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Chleb żytni pełnoziarnisty 50 g ( <b>GLU ŻYT, GLU OW</b> ,)<br>Margaryna roślinna Flora ProActiv 35%tł. 10g<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g<br>Rzodkiew biała 50 g                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|                         | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Barszcz ukraiński z ziemniakami* 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ,)<br>Kluski leniwe z serem 300 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, ORZ, GOR, SEZ</b> ,)<br>Mus z truskawek b/c 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami b/c 300 ml                                                                                                                                                                                                                                 | Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ,)<br>Kluski leniwe z serem 300 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, ORZ, GOR, SEZ</b> ,)<br>Mus z truskawek b/c 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami b/c 300 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ,)<br>Mus z truskawek b/c 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami b/c 300 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Barszcz ukraiński z ziemniakami* 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ,)<br>Ryz na sypko (brązowy) 180 g<br>Mus z truskawek b/c 200 g<br>Sos ogurkowy z twarogiem b/c 80 g ( <b>MLE</b> ,)<br>Kompot owocowy z jabłkami b/c 300 ml                                                                                                                                                                                                                               | Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ,)<br>Ryz na sypko (brązowy) 180 g<br>Pulpet drobiowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ,)<br>Sos majeranekowy * 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ,)<br>Kompot owocowy z jabłkami b/c 300 ml<br>Sznajk gotowany z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ,)                                                                                         | Barszcz czerwony z ziemniakami* 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ,)<br>Ryz na sypko 180 g<br>Sos ogurkowy z twarogiem b/c 80 g ( <b>MLE</b> ,)<br>Kompot owocowy z jabłkami b/c 300 ml                                                                                                                                                                                                | Barszcz ukraiński z ziemniakami* 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ,)<br>Ryz na sypko (brązowy) 180 g<br>Sos ogurkowy z twarogiem b/c 80 g ( <b>MLE</b> ,)<br>Mus z truskawek b/c 200 g<br>Woda z cytryną 300 ml                                                                                                                                                                                                          | Barszcz ukraiński z ziemniakami* 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ,)<br>Pulpet drobiowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ,)<br>Sos majeranekowy * 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ,)<br>Ryz na sypko (brązowy) 180 g<br>Surowka z marchwi i jabłka z olejem b/c 100 g<br>Sznajk gotowany z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ,)<br>Kompot owocowy z jabłkami b/c 300 ml | Barszcz ukraiński z ziemniakami* 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ,)<br>Pulpet drobiowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ,)<br>Sznajk gotowany z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ,)<br>Surowka z marchwi i jabłka z olejem b/c 100 g<br>Kompot owocowy z jabłkami b/c 300 ml                                                                                                                                                | Barszcz ukraiński z ziemniakami* 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ,)<br>Pulpet drobiowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ,)<br>Ryz na sypko (brązowy) 180 g<br>Kompot owocowy z jabłkami b/c 300 ml ( <b>GLU PSZ</b> ,)<br>Sałata wiosenna - diety 100 g<br>Kompot owocowy z jabłkami b/c 300 ml                                                        |
|                         | PD                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ,)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ,)<br>Jabłko 150 g<br>Płatki pszenne 10 g ( <b>GLU PSZ</b> ,)                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Kolacja                 | Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT</b> ,)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT</b> ,)<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ,)<br>Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ</b> ,)<br>Sałatka wiosenna - diety 100 g<br>Mixsałat 10 g | Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT</b> ,)<br>Bułka pszenna duża krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ,)<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ,)<br>Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ</b> ,)<br>Sałatka wiosenna - diety 100 g<br>Mixsałat 10 g                                                                                                                                                             | Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT</b> ,)<br>Bułka pszenna duża krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ,)<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g<br>Serek homo. naturalny 100 g ( <b>MLE</b> ,)<br>Sałatka wiosenna - diety 100 g<br>Mixsałat 10 g                                                                                                                                                                                                       | Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT</b> ,)<br>Bułka pszenna duża krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ,)<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ,)<br>Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ</b> ,)<br>Sałatka wiosenna - diety 100 g<br>Mixsałat 10 g                                                                                                                                                    | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT</b> ,)<br>Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ,)<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g<br>Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ</b> ,)<br>Sałatka wiosenna - diety 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml                                                                                                                                                                    | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT</b> ,)<br>Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ,)<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g<br>Kurczak z Bobrownik produkt blokowy drobiowy grubo rozdrobniony, parzony w osłonie niejadalnej 50 g<br>Sałatka wiosenna - diety 100 g<br>Mixsałat 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml                                      | Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT</b> ,)<br>Bułka pszenna duża krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ,)<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g<br>Serek homo. naturalny 100 g ( <b>MLE</b> ,)<br>Sałatka wiosenna - diety 100 g<br>Mixsałat 10 g                                                          | Chleb żytni pełnoziarnisty 100 g ( <b>GLU ŻYT, GLU OW</b> ,)<br>Margaryna roślinna Flora ProActiv 35%tł. 10g<br>Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ</b> ,)<br>Sałatka wiosenna - diety 100 g<br>Mixsałat 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml                                                                                                                                                            | Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT</b> ,)<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g<br>Serek homo. naturalny 100 g ( <b>MLE</b> ,)<br>Sałatka wiosenna - diety 100 g<br>Mixsałat 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml                                                                                        | Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT</b> ,)<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ,)<br>Serek homo. naturalny 100 g ( <b>MLE</b> ,)<br>Sałatka wiosenna - diety 100 g<br>Mixsałat 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| PN                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Sok jabłkowo-gruszkowy 0,195L-100% tłoczony 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł. 200ml 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT</b> ,)<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g<br>Szynka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE SEL, GOR</b> ,)<br>Papryka świeża 50 g                                                                                                                                 | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT</b> ,)<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g<br>Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g<br>Papryka świeża 50 g                                                                                                                                                         | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT</b> ,)<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g<br>Szynka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE SEL, GOR</b> ,)<br>Papryka świeża 50 g                                                                                                                                               | Chleb żytni pełnoziarnisty 50 g ( <b>GLU ŻYT, GLU OW</b> ,)<br>Margaryna roślinna Flora ProActiv 35%tł. 5g<br>Szynka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE SEL, GOR</b> ,)<br>Papryka świeża 50 g                                                                                        | Sok jabłkowo-gruszkowy 0,195L-100% tłoczony 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Wartość energetyczna: 2508.97 kcal; Białko ogółem: 90.50 g; Tłuszcz: 80.07 g; Kw. tł. nasy.: 34.26 g; Węglowodany ogółem: 378.71 g; W tym cukry: 102.82 g; Błonnik pok.: 27.88 g; Sól: 6.49 g;                                                                                                                                                                                                                                                                             | Wartość energetyczna: 2559.00 kcal; Białko ogółem: 91.50 g; Tłuszcz: 79.67 g; Kw. tł. nasy.: 34.20 g; Węglowodany ogółem: 379.87 g; W tym cukry: 101.46 g; Błonnik pok.: 19.37 g; Sól: 6.34 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Wartość energetyczna: 2499.60 kcal; Białko ogółem: 93.39 g; Tłuszcz: 71.92 g; Kw. tł. nasy.: 21.69 g; Węglowodany ogółem: 380.92 g; W tym cukry: 100.53 g; Błonnik pok.: 19.57 g; Sól: 6.18 g;                                                                                                                                                                                                                                                                    | Wartość energetyczna: 2689.92 kcal; Białko ogółem: 98.65 g; Tłuszcz: 84.80 g; Kw. tł. nasy.: 35.65 g; Węglowodany ogółem: 404.18 g; W tym cukry: 114.66 g; Błonnik pok.: 20.85 g; Sól: 6.85 g;                                                                                                                                                                                                                                                                | Wartość energetyczna: 2248.58 kcal; Białko ogółem: 96.29 g; Tłuszcz: 76.02 g; Kw. tł. nasy.: 21.69 g; Węglowodany ogółem: 329.99 g; W tym cukry: 76.96 g; Błonnik pok.: 43.12 g; Sól: 9.14 g;                                                                                                                                                                                                              | Wartość energetyczna: 2218.07 kcal; Białko ogółem: 97.90 g; Tłuszcz: 70.65 g; Kw. tł. nasy.: 15.32 g; Węglowodany ogółem: 341.67 g; W tym cukry: 31.18 g; Błonnik pok.: 47.55 g; Sól: 9.94 g;                                                                                                                                                                                          | Wartość energetyczna: 2472.55 kcal; Białko ogółem: 99.98 g; Tłuszcz: 70.57 g; Kw. tł. nasy.: 18.70 g; Węglowodany ogółem: 381.21 g; W tym cukry: 74.15 g; Błonnik pok.: 29.28 g; Sól: 10.38 g;                                                                                                                                                                                                                            | Wartość energetyczna: 2178.28 kcal; Białko ogółem: 101.96 g; Tłuszcz: 75.49 g; Kw. tł. nasy.: 16.30 g; Węglowodany ogółem: 329.66 g; W tym cukry: 87.30 g; Błonnik pok.: 55.55 g; Sól: 10.85 g;                                                                                                                                                              | Wartość energetyczna: 2270.49 kcal; Białko ogółem: 95.08 g; Tłuszcz: 75.49 g; Kw. tł. nasy.: 17.30 g; Węglowodany ogółem: 334.40 g; W tym cukry: 71.98 g; Błonnik pok.: 41.91 g; Sól: 7.19 g;                                                                                                                                                                                                                          | Wartość energetyczna: 1937.70 kcal; Białko ogółem: 81.17 g; Tłuszcz: 70.08 g; Kw. tł. nasy.: 23.63 g; Węglowodany ogółem: 270.85 g; W tym cukry: 58.69 g; Błonnik pok.: 36.71 g; Sól: 6.14 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.pobud.wyrdz.soku żołądkowego                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | W-wa- GRO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | W-wa- GRO 6/ML Z ogr.łatwo.przys.węglowodanów bezmleczna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | W-wa- GRO 6/3 Z ogr.łatwo przys. węgl i z ogr. tłuszczów                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | W-wa- GRO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów - specjalna                                                                                                                                                                                                                                        | W-wa- GRO 7 O kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych                                                                                                                                                                                                                                                         | W-wa- GRO 8 Ubogoenergetyczna                                                                                                                                                                                                                     |
|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadania | Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU, JECZ.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLUPSZ, GLU, ŻYT.</b> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLUPSZ, GLU, ŻYT.</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g<br>Papryka świeża 100 g<br>Sałata lodowa 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU, JECZ.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLUPSZ, GLU, ŻYT.</b> )<br>Bulka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU, PSZ.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLUPSZ, GLU, ŻYT.</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g<br>Buraczki gotowane plasty 100 g<br>Sałata lodowa 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU, JECZ.</b> )<br>Bulka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU, PSZ.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLUPSZ, GLU, ŻYT.</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g<br>Buraczki gotowane plasty 100 g<br>Sałata lodowa 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml                                         | Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU, JECZ.</b> )<br>Bulka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU, PSZ.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLUPSZ, GLU, ŻYT.</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g<br>Buraczki gotowane plasty 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLUPSZ, GLU, ŻYT.</b> )<br>Chleb Graham 50 g ( <b>GLU, PSZ.</b> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g<br>Papryka świeża 100 g<br>Sałata lodowa 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Ziemiaczana *(bez mleka) 300 ml ( <b>GLUPSZ, SEL.</b> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLUPSZ, GLU, ŻYT.</b> )<br>Chleb Graham 50 g ( <b>GLU, PSZ.</b> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g<br>Papryka świeża 100 g<br>Sałata lodowa 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLUPSZ, GLU, ŻYT.</b> )<br>Bulka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU, PSZ.</b> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g<br>Papryka świeża 100 g<br>Sałata lodowa 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Chleb żytni pełnoziarnisty 100 g ( <b>GLU, ŻYT, GLU, OW.</b> )<br>Margaryna roślinna Flora ProActiv 35%tł. 10g<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g<br>Pomidor 100 g<br>Sałata lodowa 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU, JECZ.</b> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLUPSZ, GLU, ŻYT.</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g<br>Pomidor 100 g<br>Sałata lodowa 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( <b>GLUPSZ, GLU, ŻYT.</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g<br>Pomidor 100 g<br>Sałata lodowa 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml |
| II SN     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Bulka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU, PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( <b>SOJ.</b> )                                                                                                                                                                                 | Koktajl truskawkowy* b/c 200 ml ( <b>MLE.</b> )<br>Płatki owsiane 10 g ( <b>GLU, OW.</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                 | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</b> )<br>Chleb Graham 50 g ( <b>GLU, PSZ.</b> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Ogórek świeży 50 g                                                                                              | Koktajl truskawkowy* b/c 200 ml ( <b>MLE.</b> )<br>Płatki owsiane 10 g ( <b>GLU, OW.</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Chleb żytni pełnoziarnisty 50 g ( <b>GLU, ŻYT, GLU, OW.</b> )<br>Margaryna roślinna Flora ProActiv 35%tł. 5 g<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Ogórek świeży 50 g                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Obiad     | Jarzynowa z zacierką *-dieta 400 ml ( <b>GLU, PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g<br>Filet z kurczaka pieczony w ziołach 100 g<br>Sos szpinakowy* 80 ml ( <b>GLU, PSZ.</b> )<br>Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g<br>Marchew gotowana z olejem* 100 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                                  | Jarzynowa z zacierką *-dieta 400 ml ( <b>GLU, PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Filet z kurczaka pieczony w ziołach 100 g<br>Sos szpinakowy* 80 ml ( <b>GLU, PSZ.</b> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g<br>Marchew gotowana z olejem* 100 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                                                                                                                                             | Jarzynowa z zacierką *-dieta 400 ml ( <b>GLU, PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Filet z kurczaka pieczony w ziołach 100 g<br>Sos szpinakowy* 80 ml ( <b>GLU, PSZ.</b> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g<br>Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g<br>Brokuł gotowany* 100 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                                                                                      | Jarzynowa z zacierką *-dieta 400 ml ( <b>GLU, PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Filet z kurczaka pieczony w ziołach 100 g<br>Sos szpinakowy* 80 ml ( <b>GLU, PSZ.</b> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g<br>Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g<br>Brokuł gotowany* 100 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                        | Jarzynowa z zacierką *-dieta 400 ml ( <b>GLU, PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Filet z kurczaka pieczony w ziołach 100 g<br>Sos szpinakowy* 80 ml ( <b>GLU, PSZ.</b> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g<br>Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g<br>Brokuł gotowany* 100 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                            | Jarzynowa z zacierką *-dieta 400 ml ( <b>GLU, PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Filet z kurczaka pieczony w ziołach 100 g<br>Sos szpinakowy* 80 ml ( <b>GLU, PSZ.</b> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g<br>Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g<br>Brokuł gotowany* 100 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                           | Jarzynowa z zacierką *-dieta 400 ml ( <b>GLU, PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Filet z kurczaka pieczony w ziołach 100 g<br>Sos szpinakowy* 80 ml ( <b>GLU, PSZ.</b> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g<br>Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g<br>Brokuł gotowany* 100 g<br>Woda z cytryną 300 ml                                                                            | Jarzynowa z zacierką *-dieta 400 ml ( <b>GLU, PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Filet z kurczaka pieczony w ziołach 100 g<br>Sos szpinakowy* 80 ml ( <b>GLU, PSZ.</b> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g<br>Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                   |
| PD        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Biskopity 30 g ( <b>GLU, PSZ, JAJ, MLE, GLU, JECZ.</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Płatki owsiane 10 g ( <b>GLU, OW.</b> )<br>Jabłko 150 g                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Kolacja   | Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g ( <b>GLUPSZ, GLU, ŻYT.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLUPSZ, GLU, ŻYT.</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 100 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Pomidor 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml                                                             | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLUPSZ, GLU, ŻYT.</b> )<br>Bulka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU, PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 100 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Pomidor 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml                                                                                                                                         | Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLUPSZ, GLU, ŻYT.</b> )<br>Bulka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU, PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 100 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g<br>Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 100 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Pomidor 100 g<br>Sałata zielona 10 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLUPSZ, GLU, ŻYT.</b> )<br>Bulka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU, PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 100 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <b>SEL.</b> )<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml                               | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</b> )<br>Chleb Graham 50 g ( <b>GLU, PSZ.</b> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g<br>Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 100 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Pomidor 100 g<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml                                                              | Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLUPSZ, GLU, ŻYT.</b> )<br>Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 100 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Pomidor 100 g<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml                                                                                                                       | Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml<br>Chleb żytni pełnoziarnisty 100 g ( <b>GLU, ŻYT, GLU, OW.</b> )<br>Margaryna roślinna Flora ProActiv 35%tł. 10g<br>Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 100 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Pomidor 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml                                                 | Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLUPSZ, GLU, ŻYT.</b> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g<br>Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 100 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Pomidor 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml                              | Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( <b>GLUPSZ, GLU, ŻYT.</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 100 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Pomidor 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                   |
| PN        | Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</b> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g<br>Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g<br>Rzodkiewka 50 g                                                                                                                              | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</b> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g<br>Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g<br>Pomidor 50 g                                                                                                                                                | Chleb żytni pełnoziarnisty 50 g ( <b>GLU, ŻYT, GLU, OW.</b> )<br>Margaryna roślinna Flora ProActiv 35%tł. 5 g<br>Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g<br>Rzodkiewka 50 g                                                                                                                                                   | Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                   |
|           | Wartość energetyczna: 2006.77 kcal; Białko ogółem: 106.04 g; Tłuszcz: 68.88 g; Kw. tł. nasy.: 23.75 g; Węglowodany ogółem: 268.69 g; W tym cukry: 48.05 g; Błonnik pok.: 33.40 g; Sól: 7.26 g;                                                                                                                                                                                             | Wartość energetyczna: 1964.85 kcal; Białko ogółem: 109.72 g; Tłuszcz: 67.58 g; Kw. tł. nasy.: 23.94 g; Węglowodany ogółem: 267.33 g; W tym cukry: 46.70 g; Błonnik pok.: 25.71 g; Sól: 7.45 g;                                                                                                                                                                                                                                                                 | Wartość energetyczna: 1956.45 kcal; Białko ogółem: 109.51 g; Tłuszcz: 57.53 g; Kw. tł. nasy.: 13.43 g; Węglowodany ogółem: 322.67 g; W tym cukry: 46.52 g; Błonnik pok.: 25.71 g; Sól: 7.45 g;                                                                                                                                                                                                                                       | Wartość energetyczna: 2292.16 kcal; Białko ogółem: 122.41 g; Tłuszcz: 68.83 g; Kw. tł. nasy.: 26.22 g; Węglowodany ogółem: 322.67 g; W tym cukry: 57.14 g; Błonnik pok.: 28.66 g; Sól: 9.13 g;                                                                                                                                                                         | Wartość energetyczna: 2002.36 kcal; Białko ogółem: 103.89 g; Tłuszcz: 72.47 g; Kw. tł. nasy.: 13.54 g; Węglowodany ogółem: 270.55 g; W tym cukry: 44.40 g; Błonnik pok.: 39.45 g; Sól: 7.48 g;                                                                                                                                                             | Wartość energetyczna: 2081.48 kcal; Białko ogółem: 102.49 g; Tłuszcz: 70.18 g; Kw. tł. nasy.: 13.54 g; Węglowodany ogółem: 305.54 g; W tym cukry: 31.96 g; Błonnik pok.: 46.07 g; Sól: 8.97 g;                                                                                                                                                                            | Wartość energetyczna: 2065.09 kcal; Białko ogółem: 103.63 g; Tłuszcz: 64.26 g; Kw. tł. nasy.: 15.04 g; Węglowodany ogółem: 287.56 g; W tym cukry: 43.23 g; Błonnik pok.: 27.94 g; Sól: 8.34 g;                                                                                                                                                                             | Wartość energetyczna: 2075.71 kcal; Białko ogółem: 113.63 g; Tłuszcz: 66.13 g; Kw. tł. nasy.: 14.01 g; Węglowodany ogółem: 292.52 g; W tym cukry: 60.89 g; Błonnik pok.: 52.07 g; Sól: 9.34 g;                                                                                                         | Wartość energetyczna: 1901.29 kcal; Białko ogółem: 106.73 g; Tłuszcz: 66.13 g; Kw. tł. nasy.: 14.03 g; Węglowodany ogółem: 253.48 g; W tym cukry: 46.79 g; Błonnik pok.: 36.39 g; Sól: 6.69 g;                                                                                                                     | Wartość energetyczna: 1584.28 kcal; Białko ogółem: 93.05 g; Tłuszcz: 59.95 g; Kw. tł. nasy.: 20.19 g; Węglowodany ogółem: 195.15 g; W tym cukry: 30.97 g; Błonnik pok.: 29.55 g; Sól: 5.50 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.wyrdz.soku żołądkowego                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | W-wa- GRO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | W-wa- GRO 6/ML Z ogr.łatwo.przys.węglowodanów bezmleczna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | W-wa- GRO 6/3 Z ogr.łatwo przys. węgl. i z ogr. tłuszczów                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | W-wa- GRO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów - specjalna                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | W-wa- GRO 7 O kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych                                                                                                                                                                                                                                                                             | W-wa- GRO 8 Ubogoenergetyczna                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-09-23 środa | <b>Śniadanie</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> .)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> .)<br>Serek homo.o smaku naturalnym z ziolami 100 g ( <b>MLE</b> .)<br>Jabłko 150 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> .)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Bułka pszenna duża krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> .)<br>Serek homo.o smaku naturalnym z ziolami 100 g ( <b>MLE</b> .)<br>Jabłko pieczone 150 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> .)<br>Bułka pszenna duża krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g<br>Serek homo.o smaku naturalnym z ziolami 100 g ( <b>MLE</b> .)<br>Jabłko pieczone 150 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml                 | Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> .)<br>Chleb mieszany żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g<br>Serek homo.o smaku naturalnym z ziolami 100 g ( <b>MLE</b> .)<br>Pomidor 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml                            | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> .)<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g<br>Filet z kurczaka gotowany 50 g<br>Pomidor 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml                                                      | Ziemiaczana *(bez mleka) 300 ml ( <b>GLUPSZ, SEL</b> .)<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g<br>Filet z kurczaka gotowany 50 g<br>Pomidor 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml                                                        | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> .)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Bułka pszenna duża krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Serek homo.o smaku naturalnym z ziolami 100 g ( <b>MLE</b> .)<br>Jabłko pieczone 150 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> .)<br>Chleb żytni pełnoziarnisty 100 g ( <b>GLU ŻYT, GLU OW.</b> )<br>Margaryna roślinna Flora ProActiv 35%tł. 5g<br>Serek homo.o smaku naturalnym z ziolami 100 g ( <b>MLE</b> .)<br>Pomidor 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml                            | Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> .)<br>Serek homo.o smaku naturalnym z ziolami 100 g ( <b>MLE</b> .)<br>Jabłko 150 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml                                                                       |
|                  | <b>II/ŚN</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g<br>Jajko gotowane k.M 1 szt ( <b>JAJ</b> .)<br>Papryka świeża 50 g                                                                                                                                                                                                    | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g<br>Jajko gotowane k.M 1 szt ( <b>JAJ</b> .)<br>Papryka świeża 50 g                                                                                                                                                                                           | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( <b>SOJ</b> .)<br>Pomidor 50 g                                                                                                                                                     | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g<br>Jajko gotowane k.M 1 szt ( <b>JAJ</b> .)<br>Papryka świeża 50 g                                                                                                                                                                                                          | Chleb żytni pełnoziarnisty 50 g ( <b>GLU ŻYT, GLU OW.</b> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g<br>Jajko gotowane k.M 1 szt ( <b>JAJ</b> .)<br>Papryka świeża 50 g                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                  | <b>Obiad</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Kapuśniak z kapusty białej * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, GOR.</b> )<br>Mięso drobiowe gotowane z udzka kurczaka 100 g<br>Sos koperkowy * 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> .)<br>Kasza gryczana 180 g<br>Surówka z marchwi i chrzanu b/c 100 g<br>Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                      | Kalaforowa z ziemniakami * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Mięso drobiowe gotowane z udzka kurczaka 100 g<br>Sos koperkowy * 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> .)<br>Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <b>GLU JEJCZ.</b> )<br>Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g<br>Dymia z wody 100 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                                                    | Kalaforowa z ziemniakami * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Mięso drobiowe gotowane z udzka kurczaka 100 g<br>Sos koperkowy * 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> .)<br>Kasza gryczana 180 g<br>Surówka z marchwi i chrzanu b/c 100 g<br>Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                                   | Kapuśniak z kapusty białej * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, GOR.</b> )<br>Mięso drobiowe gotowane z udzka kurczaka 100 g<br>Sos koperkowy * 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> .)<br>Kasza gryczana 180 g<br>Surówka z marchwi i chrzanu b/c 100 g<br>Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                       | Kapuśniak z kapusty białej * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, GOR.</b> )<br>Mięso drobiowe gotowane z udzka kurczaka 100 g<br>Sos koperkowy * 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> .)<br>Kasza gryczana 180 g<br>Surówka z marchwi i chrzanu b/c 100 g<br>Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                        | Kalaforowa z ziemniakami * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Mięso drobiowe gotowane z udzka kurczaka 100 g<br>Sos koperkowy * 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> .)<br>Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <b>GLU JEJCZ.</b> )<br>Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g<br>Dymia z wody 100 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                             | Kapuśniak z kapusty białej * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, GOR.</b> )<br>Mięso drobiowe gotowane z udzka kurczaka 100 g<br>Sos koperkowy * 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> .)<br>Kasza gryczana 180 g<br>Surówka z marchwi i chrzanu b/c 100 g<br>Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g<br>Woda z cytryną 300 ml                                                                | Kapuśniak z kapusty białej * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, GOR.</b> )<br>Mięso drobiowe gotowane z udzka kurczaka 100 g<br>Sos koperkowy * 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> .)<br>Kasza gryczana 180 g<br>Surówka z marchwi i chrzanu b/c 100 g<br>Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                | Kalaforowa z ziemniakami (bez mleka) 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Mięso drobiowe gotowane z udzka kurczaka 100 g<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g<br>Kasza gryczana 180 g<br>Surówka z marchwi i chrzanu b/c 100 g<br>Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml           |
|                  | <b>PO</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Bułka pszenna duża krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> .)<br>Szynkowa z indyka-produkt białkowy, drobno, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 30 g                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Chleb żytni pełnoziarnisty 50 g ( <b>GLU ŻYT, GLU OW.</b> )<br>Margaryna roślinna Flora ProActiv 35%tł. 5g<br>Szynkowa z indyka-produkt białkowy, drobno, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 30 g<br>Pomidor 50 g                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Kolacja          | Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> .)<br>Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami* 100 g ( <b>RYB, SEL.</b> )<br>Ogórek świeży 100 g<br>Mix sałat 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml<br>Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <b>MLE</b> .) | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Bułka pszenna duża krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> .)<br>Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami* 100 g ( <b>RYB, SEL.</b> )<br>Pomidor 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml<br>Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <b>MLE</b> .)     | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Bułka pszenna duża krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g<br>Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami* 100 g ( <b>RYB, SEL.</b> )<br>Ogórek świeży 100 g<br>Mix sałat 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml<br>Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <b>MLE</b> .)                        | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Bułka pszenna duża krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> .)<br>Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami* 100 g ( <b>RYB, SEL.</b> )<br>Broku gotowany* 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml<br>Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <b>MLE</b> .) | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g<br>Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami* 100 g ( <b>RYB, SEL.</b> )<br>Ogórek świeży 100 g<br>Mix sałat 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml<br>Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <b>MLE</b> .) | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g<br>Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami* 100 g ( <b>RYB, SEL.</b> )<br>Ogórek świeży 100 g<br>Mix sałat 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml<br>Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <b>MLE</b> .) | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Bułka pszenna duża krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g<br>Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami* 100 g ( <b>RYB, SEL.</b> )<br>Ogórek świeży 100 g<br>Mix sałat 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml<br>Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <b>MLE</b> .) | Chleb żytni pełnoziarnisty 100 g ( <b>GLU ŻYT, GLU OW.</b> )<br>Margaryna roślinna Flora ProActiv 35%tł. 10 g<br>Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami* 100 g ( <b>RYB, SEL.</b> )<br>Ogórek świeży 100 g<br>Mix sałat 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml<br>Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <b>MLE</b> .)                                     | Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g<br>Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami* 100 g ( <b>RYB, SEL.</b> )<br>Ogórek świeży 100 g<br>Mix sałat 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml<br>Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <b>MLE</b> .) | Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> .)<br>Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami* 100 g ( <b>RYB, SEL.</b> )<br>Ogórek świeży 100 g<br>Mix sałat 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml<br>Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <b>MLE</b> .) |
|                  | <b>PN</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł. 200ml 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g<br>Kiełbasa Zielonogórska- wp. grubo rozdrobniona, wędzona, parzona w osłonce niejadalnej 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</b> )<br>Rzodkiewka 50 g                                                                                      | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g<br>Schab gotowany 30 g<br>Rzodkiewka 50 g                                                                                                                                                                                                                      | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g<br>Kiełbasa Zielonogórska- wp. grubo rozdrobniona, wędzona, parzona w osłonce niejadalnej 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</b> )<br>Pomidor 50 g                                                                                                       | Chleb żytni pełnoziarnisty 50 g ( <b>GLU ŻYT, GLU OW.</b> )<br>Margaryna roślinna Flora ProActiv 35%tł. 5g<br>Kiełbasa Zielonogórska- wp. grubo rozdrobniona, wędzona, parzona w osłonce niejadalnej 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</b> )<br>Rzodkiewka 50 g                                                                                    | Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł. 200ml 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                  | Wartość energetyczna: 2279.88 kcal; Białko ogółem: 105.57 g; Tłuszcz: 77.05 g; Kw. tł. nasy.: 28.09 g; Węglowodany ogółem: 320.21 g; W tym cukry: 71.43 g; Błonnik pok.: 33.75 g; Sól: 6.87 g;                                                                                                                                                                                              | Wartość energetyczna: 2215.75 kcal; Białko ogółem: 101.36 g; Tłuszcz: 67.95 g; Kw. tł. nasy.: 25.53 g; Węglowodany ogółem: 318.47 g; W tym cukry: 69.06 g; Błonnik pok.: 26.49 g; Sól: 6.34 g;                                                                                                                                                               | Wartość energetyczna: 2177.22 kcal; Białko ogółem: 101.54 g; Tłuszcz: 67.95 g; Kw. tł. nasy.: 15.88 g; Węglowodany ogółem: 314.62 g; W tym cukry: 68.36 g; Błonnik pok.: 25.24 g; Sól: 6.50 g;                                                                                                                                                                                                                      | Wartość energetyczna: 2600.16 kcal; Białko ogółem: 124.23 g; Tłuszcz: 75.92 g; Kw. tł. nasy.: 31.30 g; Węglowodany ogółem: 375.14 g; W tym cukry: 68.72 g; Błonnik pok.: 28.85 g; Sól: 9.28 g;                                                                                                                                                                                          | Wartość energetyczna: 2382.08 kcal; Białko ogółem: 120.82 g; Tłuszcz: 89.81 g; Kw. tł. nasy.: 21.50 g; Węglowodany ogółem: 316.96 g; W tym cukry: 43.43 g; Błonnik pok.: 44.16 g; Sól: 8.23 g;                                                                                                                                                                                | Wartość energetyczna: 2323.63 kcal; Białko ogółem: 119.15 g; Tłuszcz: 84.37 g; Kw. tł. nasy.: 18.97 g; Węglowodany ogółem: 318.33 g; W tym cukry: 33.70 g; Błonnik pok.: 47.21 g; Sól: 7.86 g;                                                                                                                                                                                 | Wartość energetyczna: 2401.04 kcal; Białko ogółem: 115.72 g; Tłuszcz: 73.49 g; Kw. tł. nasy.: 19.10 g; Węglowodany ogółem: 340.58 g; W tym cukry: 48.31 g; Błonnik pok.: 30.20 g; Sól: 9.76 g;                                                                                                                                                                                               | Wartość energetyczna: 2292.23 kcal; Białko ogółem: 126.98 g; Tłuszcz: 74.11 g; Kw. tł. nasy.: 15.24 g; Węglowodany ogółem: 308.40 g; W tym cukry: 55.43 g; Błonnik pok.: 56.55 g; Sól: 9.81 g;                                                                                                                                                                         | Wartość energetyczna: 2208.49 kcal; Białko ogółem: 104.02 g; Tłuszcz: 78.20 g; Kw. tł. nasy.: 18.13 g; Węglowodany ogółem: 308.17 g; W tym cukry: 73.15 g; Błonnik pok.: 38.29 g; Sól: 6.23 g;                                                                                                                                         | Wartość energetyczna: 1693.21 kcal; Białko ogółem: 83.53 g; Tłuszcz: 68.99 g; Kw. tł. nasy.: 21.92 g; Węglowodany ogółem: 236.39 g; W tym cukry: 58.40 g; Błonnik pok.: 32.01 g; Sól: 5.05 g;                                                                                                                              |

|                      | W-wa- GRO 1 Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | W-wa- GRO 2 Łatwostrawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | W-wa- GRO 3 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | W-wa- GRO 4 Łatwostrawna z ogr. subst.pobudz.wydz.soku żołądkowego                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | W-wa- GRO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | W-wa- GRO 6/ML Z ogr.łatwo.przys.węglowodanów bezmleczna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | W-wa- GRO 6/3 Z ogr.łatwo przys. węgl. i z ogr.łuszczów                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | W-wa- GRO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów - specjalna                                                                                                                                                                                                                                                                       | W-wa- GRO 7 O kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych                                                                                                                                                                                                                                                                                            | W-wa- GRO 8 Ubogoenergetyczna                                                                                                                                                                                                                                                    |
|----------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-09-24, czwartek | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g<br>Pomidor 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Kawa zbożowa z makiem b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> ) | Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Bulka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g<br>Pomidor 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Kawa zbożowa z makiem b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> )   | Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Bulka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g<br>Kukinia pieczona z olejem * 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Kawa zbożowa z makiem b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> ) | Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g<br>Pomidor 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Kawa zbożowa z makiem b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> ) | Ziemniaczana *(bez mleka) 300 ml ( <u>GLUPSZ, SEL,</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g<br>Pomidor 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml                        | Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Bulka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g<br>Kukinia pieczona z olejem * 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Kawa zbożowa z makiem b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> ) | Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Chleb żytni pełnoziarnisty 100 g ( <u>GLU ŻYT, GLU OW,</u> )<br>Margaryna roślinna Flora ProActiv 35%tł. 10 g<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g<br>Pomidor 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Kawa zbożowa z makiem b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> ) | Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g<br>Pomidor 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Kawa zbożowa z makiem b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> ) | Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g<br>Pomidor 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Kawa zbożowa z makiem b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> ) |
|                      | II / SN                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Bulka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> )<br>Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE,</u> )<br>Słupki z marchewki 50 g                                                                                                                                                                                                                                                                   | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g<br>Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE,</u> )<br>Słupki z marchewki 50 g                                                                                                                                                                                               | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> )<br>Słupki z marchewki 50 g                                                                                                                                                                                                   | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g<br>Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE,</u> )<br>Pomidor 50 g                                                                                                                                                                                                                                             | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Płatki owsiane 10 g ( <u>GLU OW,</u> )<br>Jabłko 150 g                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|                      | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Szpinakowa z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Sos boloński z mięsa wieprz łop*-dieta 180 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g<br>Surowka z rzodkwi białej i jabłka ( ) 100 g ( <u>MLE,</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                         | Szpinakowa z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Sos boloński z mięsa wieprz łop*-dieta 180 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g<br>Fasolka szparagowa z wody* 100 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                                                             | Szpinakowa z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Sos boloński z mięsa wieprz łop*-dieta 180 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Bokul gotowany* 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                                                                                                                                                   | Szpinakowa z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Sos boloński z mięsa wieprz łop*-dieta 180 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g<br>Fasolka szparagowa z wody* 100 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                            | Szpinakowa z ziemniakami *(bez glutenu, mleka) 400 ml ( <u>SEL,</u> )<br>Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Sos boloński z mięsa wieprz łop*-dieta 180 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g<br>Fasolka szparagowa z wody* 100 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                              | Szpinakowa z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Sos boloński z mięsa wieprz łop*-dieta 180 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Bokul gotowany* 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                                                                                                                                       | Szpinakowa z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Schab gotowany 100 g<br>Sos pomidorowy 80 ml ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Surowka z rzodkwi białej i jabłka ( ) 100 g ( <u>MLE,</u> )<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g<br>Woda z cytryną 300 ml          | Szpinakowa z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Schab gotowany 100 g<br>Sos pomidorowy 80 ml ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Surowka z rzodkwi białej i jabłka ( ) 100 g ( <u>JAJ, SEL,</u> )<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml     | Szpinakowa z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g<br>Schab gotowany 100 g<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g<br>Fasolka szparagowa z wody* 100 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                        |
|                      | PD                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Bulka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> )<br>Lopatka zbjńnicza wieprzowa wędzona 30 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u> )                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Chleb żytni pełnoziarnisty 50 g ( <u>GLU ŻYT, GLU OW,</u> )<br>Margaryna roślinna Flora ProActiv 35%tł. 5 g<br>Lopatka zbjńnicza wieprzowa wędzona 30 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u> )<br>Słupki z marchewki 50 g                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Kolacja              | Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Paszetlet z fasoli*. 100 g ( <u>JAJ,</u> )<br>Papryka świeża 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Bulka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Suflet mięsno-jarzynowy (bez glutenu) 100 g ( <u>JAJ, SEL,</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml                             | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Bulka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g<br>Suflet mięsno-jarzynowy (bez glutenu) 100 g ( <u>JAJ, SEL,</u> )<br>Buraczki gotowane 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g<br>Paszetlet z fasoli*. 100 g ( <u>JAJ,</u> )<br>Papryka świeża 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml                                                                       | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g<br>Paszetlet z fasoli*. 100 g ( <u>JAJ,</u> )<br>Papryka świeża 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml                                                                       | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Bulka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g<br>Suflet mięsno-jarzynowy (bez glutenu) 100 g ( <u>JAJ, SEL,</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml | Chleb żytni pełnoziarnisty 100 g ( <u>GLU ŻYT, GLU OW,</u> )<br>Margaryna roślinna Flora ProActiv 35%tł. 10 g<br>Paszetlet z fasoli*. 100 g ( <u>JAJ,</u> )<br>Papryka świeża 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml<br>Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )                                                                                                        | Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g<br>Paszetlet z fasoli*. 100 g ( <u>JAJ,</u> )<br>Papryka świeża 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml<br>Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )                    | Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Suflet mięsno-jarzynowy (bez glutenu) 100 g ( <u>JAJ, SEL,</u> )<br>Papryka świeża 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml<br>Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|                      | PN                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Ciasto drożdżowe b/c 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( <u>SOJ,</u> )<br>Ogórek kiszony 50 g                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( <u>SOJ,</u> )<br>Ogórek kiszony 50 g                                                                                                                                                                                     | Chleb żytni pełnoziarnisty 50 g ( <u>GLU ŻYT, GLU OW,</u> )<br>Margaryna roślinna Flora ProActiv 35%tł. 5 g<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( <u>SOJ,</u> )<br>Ogórek kiszony 50 g                                                                                                          | Ciasto drożdżowe b/c 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|                      | Wartość energetyczna: 2643.71 kcal; Białko ogółem: 105.25 g; Tłuszcz: 81.24 g; Kw. tł. nasy.: 33.52 g; Węglowodany ogółem: 373.65 g; W tym cukry: 56.24 g; Błonnik pok.: 43.14 g; Sól: 6.95 g;                                                                                                                                                                         | Wartość energetyczna: 2505.72 kcal; Białko ogółem: 110.55 g; Tłuszcz: 70.09 g; Kw. tł. nasy.: 32.01 g; Węglowodany ogółem: 342.72 g; W tym cukry: 49.60 g; Błonnik pok.: 24.15 g; Sól: 6.84 g;                                                                                                                                                                                                            | Wartość energetyczna: 2481.35 kcal; Białko ogółem: 110.70 g; Tłuszcz: 69.12 g; Kw. tł. nasy.: 22.33 g; Węglowodany ogółem: 341.29 g; W tym cukry: 51.72 g; Błonnik pok.: 23.79 g; Sól: 7.22 g;                                                                                                                                                                                                      | Wartość energetyczna: 2585.47 kcal; Białko ogółem: 135.06 g; Tłuszcz: 85.48 g; Kw. tł. nasy.: 39.27 g; Węglowodany ogółem: 408.42 g; W tym cukry: 59.06 g; Błonnik pok.: 26.49 g; Sól: 9.27 g;                                                                                                                                                                                                                                    | Wartość energetyczna: 2587.33 kcal; Białko ogółem: 118.43 g; Tłuszcz: 85.48 g; Kw. tł. nasy.: 25.51 g; Węglowodany ogółem: 374.44 g; W tym cukry: 54.91 g; Błonnik pok.: 54.24 g; Sól: 8.86 g;                                                                                                                                                                                    | Wartość energetyczna: 2391.47 kcal; Białko ogółem: 100.76 g; Tłuszcz: 79.14 g; Kw. tł. nasy.: 19.06 g; Węglowodany ogółem: 367.52 g; W tym cukry: 33.67 g; Błonnik pok.: 56.66 g; Sól: 9.96 g;                                                                                                                                                                                            | Wartość energetyczna: 2563.47 kcal; Białko ogółem: 122.99 g; Tłuszcz: 80.33 g; Kw. tł. nasy.: 24.06 g; Węglowodany ogółem: 359.30 g; W tym cukry: 49.31 g; Błonnik pok.: 27.81 g; Sól: 9.43 g;                                                                                                                                                                                                                        | Wartość energetyczna: 2563.47 kcal; Białko ogółem: 134.44 g; Tłuszcz: 75.06 g; Kw. tł. nasy.: 18.47 g; Węglowodany ogółem: 363.91 g; W tym cukry: 78.47 g; Błonnik pok.: 62.31 g; Sól: 10.51 g;                                                                                                                                       | Wartość energetyczna: 2453.04 kcal; Białko ogółem: 120.29 g; Tłuszcz: 75.06 g; Kw. tł. nasy.: 23.45 g; Węglowodany ogółem: 352.36 g; W tym cukry: 53.90 g; Błonnik pok.: 45.22 g; Sól: 6.59 g;                                                                                                                                                        | Wartość energetyczna: 1898.23 kcal; Białko ogółem: 104.31 g; Tłuszcz: 55.11 g; Kw. tł. nasy.: 27.95 g; Węglowodany ogółem: 242.35 g; W tym cukry: 38.30 g; Błonnik pok.: 31.52 g; Sól: 6.07 g;                                                                                   |

|           | W-wa- GRO 1 Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | W-wa- GRO 2 Łatwostrawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | W-wa- GRO 3 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | W-wa- GRO 4 Łatwostrawna z ogr. subst.pobudz.wyrdz.soku żołądkowego                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | W-wa- GRO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | W-wa- GRO 6/M L Z ogr.łatwo.przysw.węglowodanów bezmleczna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | W-wa- GRO 6/3 Z ogr.łatwo przys. węgl. i z ogr. tłuszczów                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | W-wa- GRO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów - specjalna                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | W-wa- GRO 7 O kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | W-wa- GRO 8 Ubogoenergetyczna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie | Zacierka na mleku 300ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> )<br>Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 100 g ( <b>JAJ, GOR.</b> )                                                                            | Zacierka na mleku 300ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Bułka pszenna duża krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> )<br>Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g ( <b>JAJ, MLE</b> )<br>Banan 150 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Zacierka na mleku 300ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Bułka pszenna duża krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g<br>Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g ( <b>JAJ, MLE</b> )<br>Banan 150 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml                         | Zacierka na mleku 300ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Bułka pszenna duża krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> )<br>Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g ( <b>JAJ, MLE</b> )<br>Banan 150 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml                                   | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g<br>Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 100 g ( <b>JAJ, GOR.</b> )<br>Słupki z marchewki 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml  | Ziemniaczana *(bez mleka) 300 ml ( <b>GLUPSZ, SEL</b> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g<br>Szykowna z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g<br>Słupki z marchewki 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Bułka pszenna duża krojona 60 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g<br>Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g ( <b>JAJ, MLE</b> )<br>Słupki z marchewki 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml                 | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Chleb żytni pełnoziarnisty 100 g ( <b>GLU ŻYT, GLU OW.</b> )<br>Margaryna roślinna Flora ProActiv 35%tł. 5g<br>Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g ( <b>JAJ, MLE</b> )<br>Słupki z marchewki 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml                                                    | Zacierka na mleku 300ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> )<br>Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g ( <b>JAJ, MLE</b> )<br>Banan 150 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml                                                                               | Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> )<br>Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g ( <b>JAJ, MLE</b> )<br>Banan 150 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml                                                                                                                     |
| II ŚN     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> )<br>Schab Benedyktyński wierzprowy, parzony z dodaną wodą 30 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Rzodkiew biała 50 g                                                                                                                                                                                  | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Schab Benedyktyński wierzprowy, parzony z dodaną wodą 30 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Rzodkiew biała 50 g                                                                                                                                                                                                | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5g<br>Schab Benedyktyński wierzprowy, parzony z dodaną wodą 30 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Pomidor 50 g                                                                                                                                                                                          | Chleb żytni pełnoziarnisty 50 g ( <b>GLU ŻYT, GLU OW.</b> )<br>Margaryna roślinna Flora ProActiv 35%tł. 5g<br>Schab Benedyktyński wierzprowy, parzony z dodaną wodą 30 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Pomidor 50 g                                                                                                                                                                                     | Chleb żytni pełnoziarnisty 50 g ( <b>GLU ŻYT, GLU OW.</b> )<br>Margaryna roślinna Flora ProActiv 35%tł. 5g<br>Schab Benedyktyński wierzprowy, parzony z dodaną wodą 30 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Pomidor 50 g                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Obiad     | Krupnik jęczmienny z ziemniakami* 400 ml ( <b>MLE, SEL, GLU, JECZ.</b> )<br>Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g ( <b>RYB.</b> )<br>Sos ziołowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g<br>Surówka z kapusty kiszonej z olejem b/c 100 g<br>Warzywa po grecku* 100 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Krupnik jęczmienny z ziemniakami* 400 ml ( <b>MLE, SEL, GLU, JECZ.</b> )<br>Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g ( <b>RYB.</b> )<br>Sos ziołowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g<br>Warzywa po grecku* 100 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                        | Krupnik jęczmienny z ziemniakami* 400 ml ( <b>MLE, SEL, GLU, JECZ.</b> )<br>Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g ( <b>RYB.</b> )<br>Sos ziołowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g<br>Warzywa po grecku* 100 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                                             | Krupnik jęczmienny z ziemniakami* 400 ml ( <b>MLE, SEL, GLU, JECZ.</b> )<br>Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g ( <b>RYB.</b> )<br>Sos ziołowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g<br>Surówka z kapusty kiszonej z olejem b/c 100 g<br>Warzywa po grecku* 100 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                         | Krupnik jęczmienny z ziemniakami* 400 ml ( <b>MLE, SEL, GLU, JECZ.</b> )<br>Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g ( <b>RYB.</b> )<br>Sos ziołowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g<br>Surówka z kapusty kiszonej z olejem b/c 100 g<br>Warzywa po grecku* 100 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <b>SEL, GLU, JECZ.</b> )<br>Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g ( <b>RYB.</b> )<br>Sos ziołowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g<br>Surówka z kapusty kiszonej z olejem b/c 100 g<br>Warzywa po grecku* 100 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                               | Krupnik jęczmienny z ziemniakami* 400 ml ( <b>MLE, SEL, GLU, JECZ.</b> )<br>Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g ( <b>RYB.</b> )<br>Sos ziołowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g<br>Surówka z kapusty kiszonej z olejem b/c 100 g<br>Warzywa po grecku* 100 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Woda z cytryną 300 ml                                            | Krupnik jęczmienny z ziemniakami* 400 ml ( <b>MLE, SEL, GLU, JECZ.</b> )<br>Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g ( <b>RYB.</b> )<br>Sos ziołowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Kasza bulgur 180 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Surówka z kapusty kiszonej z olejem b/c 100 g<br>Warzywa po grecku* 100 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Krupnik jęczmienny z ziemniakami* 400 ml ( <b>MLE, SEL, GLU, JECZ.</b> )<br>Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g ( <b>RYB.</b> )<br>Sos ziołowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g<br>Surówka z kapusty kiszonej z olejem b/c 100 g<br>Warzywa po grecku* 100 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml              | Krupnik jęczmienny z ziemniakami* 400 ml ( <b>MLE, SEL, GLU, JECZ.</b> )<br>Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g ( <b>RYB.</b> )<br>Sos ziołowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g<br>Surówka z kapusty kiszonej z olejem b/c 100 g<br>Warzywa po grecku* 100 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml |
| PD        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Bizkopty 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ.</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Chleb żytni pełnoziarnisty 50 g ( <b>GLU ŻYT, GLU OW.</b> )<br>Margaryna roślinna Flora ProActiv 35%tł. 5g<br>Szykowna dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g<br>Rzodkiew biała 50 g                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Kolejnia  | Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> )<br>Twarożek 100 g ( <b>MLE</b> )<br>Mix sałat z marchewką i olejem 100 g<br>Rukola 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml<br>Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )         | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Bułka pszenna duża krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> )<br>Twarożek 100 g ( <b>MLE</b> )<br>Mix sałat z marchewką i olejem 100 g<br>Rukola 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml<br>Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )         | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Bułka pszenna duża krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g<br>Łopatką zbojnicka wierzprowa wędzona 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> )<br>Rukola 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml<br>Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Bułka pszenna duża krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> )<br>Łopatką zbojnicka wierzprowa wędzona 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> )<br>Jabłko pieczone 150 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml<br>Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g<br>Twarożek 100 g ( <b>MLE</b> )<br>Mix sałat z marchewką i olejem 100 g<br>Rukola 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml<br>Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )                     | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g<br>Twarożek 100 g ( <b>MLE</b> )<br>Mix sałat z marchewką i olejem 100 g<br>Rukola 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml                                                                                                     | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Bułka pszenna duża krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g<br>Łopatką zbojnicka wierzprowa wędzona 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> )<br>Rukola 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml<br>Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) | Chleb żytni pełnoziarnisty 100 g ( <b>GLU ŻYT, GLU OW.</b> )<br>Margaryna roślinna Flora ProActiv 35%tł. 10g<br>Twarożek 100 g ( <b>MLE</b> )<br>Pomidor 100 g<br>Rukola 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml<br>Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )                                                                                          | Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g<br>Łopatką zbojnicka wierzprowa wędzona 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> )<br>Mix sałat z marchewką i olejem 100 g<br>Rukola 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml<br>Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) | Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> )<br>Twarożek 100 g ( <b>MLE</b> )<br>Mix sałat z marchewką i olejem 100 g<br>Rukola 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml<br>Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )                                                                          |
| PN        | Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł. 200ml 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5g<br>Łopatką zbojnicka wierzprowa wędzona 30 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> )<br>Papryka świeża 50 g                                                                                                                    | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5g<br>Kurczak z Bobrownik produkt blokowy drobiowy grubo rozdrobniony, parzony w osłonie niejadalnej 30 g<br>Papryka świeża 50 g                                                                                                                                                           | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5g<br>Łopatką zbojnicka wierzprowa wędzona 30 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> )<br>Papryka świeża 50 g                                                                                                                                             | Chleb żytni pełnoziarnisty 50 g ( <b>GLU ŻYT, GLU OW.</b> )<br>Margaryna roślinna Flora ProActiv 35%tł. 5g<br>Łopatką zbojnicka wierzprowa wędzona 30 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> )<br>Papryka świeża 50 g                                                                                                                          | Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|           | Wartość energetyczna: 2355.20 kcal;<br>Białko ogółem: 109.57 g; Tłuszcz: 83.73 g; Kw. tł. nasy.: 30.56 g;<br>Węglowodany ogółem: 318.67 g; W tym cukry: 75.94 g; Błonnik pok.: 32.54 g; Sól: 8.81 g;                                                                                                                                                              | Wartość energetyczna: 2346.13 kcal;<br>Białko ogółem: 102.83 g; Tłuszcz: 75.90 g; Kw. tł. nasy.: 30.26 g;<br>Węglowodany ogółem: 320.09 g; W tym cukry: 77.20 g; Błonnik pok.: 25.52 g; Sól: 7.97 g;                                                                                                                                                    | Wartość energetyczna: 2237.87 kcal;<br>Białko ogółem: 102.83 g; Tłuszcz: 64.70 g; Kw. tł. nasy.: 31.29 g;<br>Węglowodany ogółem: 327.05 g; W tym cukry: 85.26 g; Błonnik pok.: 23.29 g; Sól: 7.54 g;                                                                                                                                                                                         | Wartość energetyczna: 2596.36 kcal;<br>Białko ogółem: 113.88 g; Tłuszcz: 74.67 g; Kw. tł. nasy.: 31.29 g;<br>Węglowodany ogółem: 393.12 g; W tym cukry: 105.86 g; Błonnik pok.: 26.64 g; Sól: 9.30 g;                                                                                                                                                                                     | Wartość energetyczna: 2383.47 kcal;<br>Białko ogółem: 121.75 g; Tłuszcz: 92.65 g; Kw. tł. nasy.: 23.16 g;<br>Węglowodany ogółem: 310.31 g; W tym cukry: 45.23 g; Błonnik pok.: 45.57 g; Sól: 9.34 g;                                                                                                                                                              | Wartość energetyczna: 2168.07 kcal;<br>Białko ogółem: 113.65 g; Tłuszcz: 70.57 g; Kw. tł. nasy.: 17.00 g;<br>Węglowodany ogółem: 315.24 g; W tym cukry: 33.97 g; Błonnik pok.: 47.79 g; Sól: 9.16 g;                                                                                                                                                                                                   | Wartość energetyczna: 2344.10 kcal;<br>Białko ogółem: 113.77 g; Tłuszcz: 74.51 g; Kw. tł. nasy.: 20.07 g;<br>Węglowodany ogółem: 325.44 g; W tym cukry: 50.53 g; Błonnik pok.: 26.94 g; Sól: 10.63 g;                                                                                                                                                                                        | Wartość energetyczna: 2284.55 kcal;<br>Białko ogółem: 113.77 g; Tłuszcz: 64.51 g; Kw. tł. nasy.: 16.32 g;<br>Węglowodany ogółem: 317.68 g; W tym cukry: 70.72 g; Błonnik pok.: 57.97 g; Sól: 10.87 g;                                                                                                                                                               | Wartość energetyczna: 2258.27 kcal;<br>Białko ogółem: 109.79 g; Tłuszcz: 83.61 g; Kw. tł. nasy.: 20.69 g;<br>Węglowodany ogółem: 289.35 g; W tym cukry: 70.72 g; Błonnik pok.: 33.85 g; Sól: 8.93 g;                                                                                                                                                                           | Wartość energetyczna: 1906.35 kcal;<br>Białko ogółem: 95.06 g; Tłuszcz: 72.20 g; Kw. tł. nasy.: 27.16 g;<br>Węglowodany ogółem: 248.76 g; W tym cukry: 63.33 g; Błonnik pok.: 32.14 g; Sól: 7.14 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. wydź. 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 i z ogr. tłuszczów                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | W-wa- GRO 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów - specjalna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | W-wa- GRO 7 O kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | W-wa- GRO 8 Ubogoenergetyczna                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|-------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-09-26 sobota | Sniadanie                                                                                                                                                                                     | Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka zapiekana wierzowa, wędzona, parz. z dod. wody 50 g ( <u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ.</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Sałata lodowa 10 g<br>Kakao z mlekiem b/c 300 ml ( <u>MLE.</u> ) | Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka zapiekana wierzowa, wędzona, parz. z dod. wody 50 g ( <u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ.</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Sałata lodowa 10 g<br>Kakao z mlekiem b/c 300 ml ( <u>MLE.</u> ) | Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka zapiekana wierzowa, wędzona, parz. z dod. wody 50 g ( <u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ.</u> )<br>Jabłko pieczone 150 g<br>Sałata lodowa 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Kefir 2,0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g<br>Szynka zapiekana wierzowa, wędzona, parz. z dod. wody 50 g ( <u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ.</u> )<br>Sałata lodowa 10 g<br>Pomidor 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Ziemniaczana * (bez mleka) 300 ml ( <u>GLUPSZ, SEL.</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g<br>Szynka zapiekana wierzowa, wędzona, parz. z dod. wody 50 g ( <u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ.</u> )<br>Sałata lodowa 10 g<br>Pomidor 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Kefir 2,0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g<br>Szynka zapiekana wierzowa, wędzona, parz. z dod. wody 50 g ( <u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ.</u> )<br>Sałata lodowa 10 g<br>Pomidor 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Kefir 2,0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Chleb żytni pełnoziarnisty 100 g ( <u>GLU ŻYT, GLU OW.</u> )<br>Margaryna roślinna Flora ProActiv 35%tł. 10 g<br>Szynka zapiekana wierzowa, wędzona, parz. z dod. wody 50 g ( <u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ.</u> )<br>Sałata lodowa 10 g<br>Pomidor 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka zapiekana wierzowa, wędzona, parz. z dod. wody 50 g ( <u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ.</u> )<br>Sałata lodowa 10 g<br>Pomidor 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka zapiekana wierzowa, wędzona, parz. z dod. wody 50 g ( <u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ.</u> )<br>Sałata lodowa 10 g<br>Pomidor 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml |
|                   | II ŚN                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Szynka szkolna- wp. parzona 30 g ( <u>SOJ. MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, SOJ.</u> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g<br>Pomidor 50 g                                                                                                                                                                                                      | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g<br>Jabłko gotowane ki M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Papryka świeża 50 g                                                                                                                                                                                                                                                                      | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Płatki owsiane 10 g ( <u>GLU OW.</u> )<br>Jabłko 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Płatki owsiane 10 g ( <u>GLU OW.</u> )<br>Jabłko 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 2026-09-26 sobota | Obiad                                                                                                                                                                                         | Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą 200 g ( <u>SEL.</u> )<br>Ryż na sypko (brązowy) 180 g<br>Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g<br>Buraczki gotowane 100 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                                                                                                                                                             | Koperkowa z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Potrawka drobiowa 180 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Ryż na sypko z kurkumą 180 g<br>Buraczki gotowane 100 g<br>Brokoli gotowany* 100 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                                                                                                                                                                                 | Koperkowa z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Potrawka drobiowa 180 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Ryż na sypko z kurkumą 180 g<br>Buraczki gotowane 100 g<br>Brokoli gotowany* 100 g<br>Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                                                                                                                                                                                               | Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą 200 g ( <u>SEL.</u> )<br>Ryż na sypko (brązowy) 180 g<br>Buraczki gotowane 100 g<br>Brokoli gotowany* 100 g<br>Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                                                                                                  | Koperkowa z ziemniakami (bez glutenu, mleka)* 400 ml ( <u>SEL.</u> )<br>Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą 200 g ( <u>SEL.</u> )<br>Ryż na sypko (brązowy) 180 g<br>Buraczki gotowane 100 g<br>Brokoli gotowany* 100 g<br>Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                                                                                                            | Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Potrawka drobiowa 180 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Ryż na sypko z kurkumą 180 g<br>Buraczki gotowane 100 g<br>Brokoli gotowany* 100 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                                                                                                                                                                   | Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą 200 g ( <u>SEL.</u> )<br>Ryż na sypko (brązowy) 180 g<br>Buraczki gotowane 100 g<br>Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g<br>Woda z cytryną 300 ml                                                                                                                                 | Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Filet z kurczaka gotowany 100 g<br>Sos jarzynowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Ryż na sypko (brązowy) 180 g<br>Brokoli gotowany* 100 g<br>Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                                                                       | Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Filet z kurczaka gotowany 90 g<br>Ryż na sypko (brązowy) 180 g<br>Buraczki gotowane 100 g<br>Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                                                       |
|                   | PD                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Chleb żytni pełnoziarnisty 50 g ( <u>GLU ŻYT, GLU OW.</u> )<br>Margaryna roślinna Flora ProActiv 35%tł. 5 g<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g<br>Pomidor 50 g                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 2026-09-26 sobota | Kolejnia                                                                                                                                                                                      | Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Schab Pieczony wierzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 50 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Surówka z rzodkwi i czarnuszką 150 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml                                                                                                                          | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Schab Pieczony wierzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 50 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml                                                                                                                          | Bułka pszenna długa krojona 110 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g<br>Schab Pieczony wierzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 50 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml                                                                                                                                                                                                                                    | Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Schab Pieczony wierzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 50 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Marchew gotowana z olejem* 100 g<br>Herbata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml                                                                              | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g<br>Schab Pieczony wierzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 50 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Surówka z rzodkwi i czarnuszką 150 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml                                                                                               | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g<br>Schab Pieczony wierzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 50 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml                                                                                                      | Chleb żytni pełnoziarnisty 100 g ( <u>GLU ŻYT, GLU OW.</u> )<br>Margaryna roślinna Flora ProActiv 35%tł. 10 g<br>Schab Pieczony wierzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 50 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Surówka z rzodkwi i czarnuszką 150 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml                                                                               | Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g<br>Schab Pieczony wierzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 50 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml                                                                                                        | Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Schab Pieczony wierzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 50 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml                                                          |
|                   | PN                                                                                                                                                                                            | Jogurt naturalny z owocami* b/c 200 g ( <u>MLE.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> )<br>Sałata zielona 5 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Jogurt naturalny z owocami* b/c 200 g ( <u>MLE.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g<br>Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 30 g<br>Pomidor 50 g                                                                                                                                                                                                                               | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g<br>Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 30 g<br>Pomidor 50 g                                                                                                                                                                                                                              | Chleb żytni pełnoziarnisty 50 g ( <u>GLU ŻYT, GLU OW.</u> )<br>Margaryna roślinna Flora ProActiv 35%tł. 5 g<br>Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> )<br>Pomidor 50 g                                                                                                                                                                             | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g<br>Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> )<br>Sałata zielona 5 g                                                                                                                                                                         | Jogurt naturalny z owocami* b/c 200 g ( <u>MLE.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|                   | Wartość energetyczna: 2191.26 kcal; Białko ogółem: 88.29 g; Tłuszcz: 78.01 g; Kw. tł. nasy.: 31.22 g; Węglowodany ogółem: 312.30 g; W tym cukry: 64.32 g; Błonnik pok.: 41.36 g; Sól: 9.04 g; | Wartość energetyczna: 2156.60 kcal; Białko ogółem: 95.28 g; Tłuszcz: 62.10 g; Kw. tł. nasy.: 30.25 g; Węglowodany ogółem: 322.54 g; W tym cukry: 62.06 g; Błonnik pok.: 27.30 g; Sól: 8.03 g;                                                                                                                                                                                                                                                                             | Wartość energetyczna: 1999.67 kcal; Białko ogółem: 90.29 g; Tłuszcz: 53.53 g; Kw. tł. nasy.: 17.22 g; Węglowodany ogółem: 306.47 g; W tym cukry: 48.23 g; Błonnik pok.: 24.99 g; Sól: 7.47 g;                                                                                                                                                                                                                                                                     | Wartość energetyczna: 2480.64 kcal; Białko ogółem: 107.32 g; Tłuszcz: 67.55 g; Kw. tł. nasy.: 32.74 g; Węglowodany ogółem: 379.81 g; W tym cukry: 59.37 g; Błonnik pok.: 29.81 g; Sól: 10.33 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Wartość energetyczna: 2013.74 kcal; Białko ogółem: 84.26 g; Tłuszcz: 74.94 g; Kw. tł. nasy.: 18.14 g; Węglowodany ogółem: 328.86 g; W tym cukry: 42.62 g; Błonnik pok.: 45.99 g; Sól: 9.76 g;                                                                                                                                                                                                                                             | Wartość energetyczna: 2173.90 kcal; Białko ogółem: 86.37 g; Tłuszcz: 73.87 g; Kw. tł. nasy.: 16.26 g; Węglowodany ogółem: 328.86 g; W tym cukry: 31.00 g; Błonnik pok.: 47.46 g; Sól: 10.27 g;                                                                                                                                                                                                                                                             | Wartość energetyczna: 2135.97 kcal; Białko ogółem: 91.78 g; Tłuszcz: 54.83 g; Kw. tł. nasy.: 16.56 g; Węglowodany ogółem: 337.12 g; W tym cukry: 52.90 g; Błonnik pok.: 28.37 g; Sól: 9.15 g;                                                                                                                                                                                                                                                             | Wartość energetyczna: 2021.55 kcal; Białko ogółem: 91.24 g; Tłuszcz: 58.28 g; Kw. tł. nasy.: 12.05 g; Węglowodany ogółem: 290.00 g; W tym cukry: 64.45 g; Błonnik pok.: 58.84 g; Sól: 11.13 g;                                                                                                                                                                                                | Wartość energetyczna: 1943.03 kcal; Białko ogółem: 98.32 g; Tłuszcz: 58.89 g; Kw. tł. nasy.: 16.31 g; Węglowodany ogółem: 290.00 g; W tym cukry: 37.09 g; Błonnik pok.: 42.48 g; Sól: 8.96 g;                                                                                                                                                                                                       | Wartość energetyczna: 1560.66 kcal; Białko ogółem: 78.41 g; Tłuszcz: 48.45 g; Kw. tł. nasy.: 22.82 g; Węglowodany ogółem: 229.64 g; W tym cukry: 36.32 g; Błonnik pok.: 34.97 g; Sól: 6.36 g;                                                                                                                                            |

|          | W-wa- GRO 1 Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | W-wa- GRO 2 Łatwostrawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | W-wa- GRO 3 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | W-wa- GRO 4 Łatwostrawna z ogr. subst.pobud.wydz.soku żołądkowego                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | W-wa- GRO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | W-wa- GRO 6/ML Z ogr.łatwo.przys.węglowodanów bezmleczna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | W-wa- GRO 6/3 Z ogr.łatwo przys. węgl. i z ogr. tłuszczów                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | W-wa- GRO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów - specjalna                                                                                                                                                                                                                                                                  | W-wa- GRO 7 O kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych                                                                                                                                                                                                                                                                                           | W-wa- GRO 8 Ubogoenergetyczna                                                                                                                                                                                                                                                      |
|----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Smakanie | Kasza jęczmienna na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU, JECZ.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLUPSZ, GLU, ŻYT.</b> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLUPSZ, GLU, ŻYT.</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g<br>Pomidor 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Kasza jęczmienna na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU, JECZ.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLUPSZ, GLU, ŻYT.</b> )<br>Bulka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU, PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g<br>Pomidor 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Kasza jęczmienna na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU, JECZ.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLUPSZ, GLU, ŻYT.</b> )<br>Bulka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU, PSZ.</b> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g<br>Pomidor 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Kasza jęczmienna na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU, JECZ.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLUPSZ, GLU, ŻYT.</b> )<br>Bulka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU, PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g<br>Cukinia pieczona z olejem * 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLUPSZ, GLU, ŻYT.</b> )<br>Chleb Graham 50 g ( <b>GLU, PSZ.</b> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g<br>Kalarepa 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Ziemiaczana *(bez mleka) 300 ml ( <b>GLUPSZ, SEL.</b> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLUPSZ, GLU, ŻYT.</b> )<br>Chleb Graham 50 g ( <b>GLU, PSZ.</b> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g<br>Kurczak z Bobrownik produkt blokowy drobiowy grubo rozdrobniony, parzony w osłonie jeadalnej 50 g<br>Kalarepa 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLUPSZ, GLU, ŻYT.</b> )<br>Bulka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU, PSZ.</b> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g<br>Cukinia pieczona z olejem * 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Chleb żytni pełnoziarnisty 100 g ( <b>GLU, ŻYT, GLU, OW.</b> )<br>Margaryna roślinna Flora ProActiv 35%tł. 10g<br>Filet z kurczaka gotowany 50 g<br>Pomidor 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml                                                                         | Kasza jęczmienna na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU, JECZ.</b> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLUPSZ, GLU, ŻYT.</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> )<br>Filet z kurczaka gotowany 50 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g<br>Pomidor 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( <b>GLUPSZ, GLU, ŻYT.</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> )<br>Filet z kurczaka gotowany 50 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml                                                                             |
| ISN      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Bulka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU, PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> )<br>Filet z kurczaka gotowany 30 g                                                                                                                                                                                                                                                                  | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</b> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> )<br>Ogórek kiszony 50 g                                                                                                                                                                   | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLUPSZ, GLU, ŻYT.</b> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g<br>Filet z kurczaka gotowany 30 g<br>Pomidor 50 g                                                                                                                                                                                                                                          | Chleb żytni pełnoziarnisty 50 g ( <b>GLU, ŻYT, GLU, OW.</b> )<br>Margaryna roślinna Flora ProActiv 35%tł. 10g<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> )<br>Ogórek kiszony 50 g                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Chłód    | Pomidorowa z makaronem * 400 ml ( <b>GLU, PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Kliski śląskie* 180 g ( <b>JAJ.</b> )<br>Szarpana wieprzowina 100 g ( <b>GLU, PSZ.</b> )<br>Sos pieczeniowy 80 ml ( <b>GLU, PSZ.</b> )<br>Fasolka szparagowa z wody* 100 g<br>Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 100 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                      | Pomidorowa z makaronem * 400 ml ( <b>GLU, PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Kliski śląskie* 180 g ( <b>JAJ.</b> )<br>Szarpana wieprzowina 100 g ( <b>GLU, PSZ.</b> )<br>Sos pieczeniowy 80 ml ( <b>GLU, PSZ.</b> )<br>Fasolka szparagowa z wody* 100 g<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <b>SEL.</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                             | Pomidorowa z makaronem * 400 ml ( <b>GLU, PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Kliski śląskie* 180 g ( <b>JAJ.</b> )<br>Szarpana wieprzowina 100 g ( <b>GLU, PSZ.</b> )<br>Sos pieczeniowy 80 ml ( <b>GLU, PSZ.</b> )<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <b>SEL.</b> )<br>Brokoli gotowany* 100 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                  | Pomidorowa z makaronem * 400 ml ( <b>GLU, PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Ziemiaki z koperkiem gotowane 180 g<br>Szarpana wieprzowina 100 g ( <b>GLU, PSZ.</b> )<br>Sos pieczeniowy 80 ml ( <b>GLU, PSZ.</b> )<br>Fasolka szparagowa z wody* 50 g<br>Papryka i olej 100 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                                                      | Pomidorowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml ( <b>SEL.</b> )<br>Ziemiaki z koperkiem gotowane 180 g<br>Szarpana wieprzowina 100 g ( <b>GLU, PSZ.</b> )<br>Sos pieczeniowy 80 ml ( <b>GLU, PSZ.</b> )<br>Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 100 g<br>Fasolka szparagowa z wody* 100 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                     | Pomidorowa z makaronem * 400 ml ( <b>GLU, PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Ziemiaki z koperkiem gotowane 180 g<br>Szarpana wieprzowina 100 g ( <b>GLU, PSZ.</b> )<br>Sos pieczeniowy 80 ml ( <b>GLU, PSZ.</b> )<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g<br>Brokoli gotowany* 100 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                                                         | Pomidorowa z makaronem * 400 ml ( <b>GLU, PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Ziemiaki gotowane 180 g<br>Szarpana wieprzowina 100 g ( <b>GLU, PSZ.</b> )<br>Sos pieczeniowy 80 ml ( <b>GLU, PSZ.</b> )<br>Fasolka szparagowa z wody* 100 g<br>Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 100 g<br>Woda z cytryną 300 ml                                                                            | Pomidorowa z makaronem * 400 ml ( <b>GLU, PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Ziemiaki gotowane 180 g<br>Szarpana wieprzowina 100 g ( <b>GLU, PSZ.</b> )<br>Sos pieczeniowy 80 ml ( <b>GLU, PSZ.</b> )<br>Fasolka szparagowa z wody* 100 g<br>Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 100 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Pomidorowa z makaronem * 400 ml ( <b>GLU, PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Ziemiaki gotowane 180 g<br>Szarpana wieprzowina 100 g ( <b>GLU, PSZ.</b> )<br>Sos pieczeniowy 80 ml ( <b>GLU, PSZ.</b> )<br>Fasolka szparagowa z wody* 100 g<br>Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 100 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                     | Pomidorowa z makaronem * 400 ml ( <b>GLU, PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Ziemiaki gotowane 180 g<br>Szarpana wieprzowina 100 g ( <b>GLU, PSZ.</b> )<br>Fasolka szparagowa z wody* 100 g<br>Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 100 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml |
| PD       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Chrupki kukurydziane 20 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Płatki owsiane 10 g ( <b>GLU, OW.</b> )<br>Arbuz 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Kalajka  | Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g ( <b>GLUPSZ, GLU, ŻYT.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLUPSZ, GLU, ŻYT.</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> )<br>Serek homo. naturalny 100 g ( <b>MLE.</b> )<br>Arbuz 150 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata ekspresowa owocowa<br>Cateringowa b/c 300 ml                                                                | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLUPSZ, GLU, ŻYT.</b> )<br>Bulka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU, PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> )<br>Serek homo. naturalny 100 g ( <b>MLE.</b> )<br>Arbuz 150 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata ekspresowa owocowa<br>Cateringowa b/c 300 ml                                                                | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLUPSZ, GLU, ŻYT.</b> )<br>Bulka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU, PSZ.</b> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g<br>Serek homo. naturalny 100 g ( <b>MLE.</b> )<br>Arbuz 150 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata ekspresowa owocowa<br>Cateringowa b/c 300 ml                                                                | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLUPSZ, GLU, ŻYT.</b> )<br>Bulka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU, PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> )<br>Serek homo. naturalny 100 g ( <b>MLE.</b> )<br>Arbuz 150 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata ekspresowa owocowa<br>Cateringowa b/c 300 ml                                                                                    | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLUPSZ, GLU, ŻYT.</b> )<br>Chleb Graham 50 g ( <b>GLU, PSZ.</b> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g<br>Serek homo. naturalny 100 g ( <b>MLE.</b> )<br>Kalarepa 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata ekspresowa owocowa<br>Cateringowa b/c 300 ml                                              | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLUPSZ, GLU, ŻYT.</b> )<br>Chleb Graham 50 g ( <b>GLU, PSZ.</b> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Kalarepa 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata ekspresowa owocowa<br>Cateringowa b/c 300 ml                                                       | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLUPSZ, GLU, ŻYT.</b> )<br>Bulka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU, PSZ.</b> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g<br>Serek homo. naturalny 100 g ( <b>MLE.</b> )<br>Arbuz 150 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata ekspresowa owocowa<br>Cateringowa b/c 300 ml                                                                    | Chleb żytni pełnoziarnisty 100 g ( <b>GLU, ŻYT, GLU, OW.</b> )<br>Margaryna roślinna Flora ProActiv 35%tł. 10g<br>Serek homo. naturalny 100 g ( <b>MLE.</b> )<br>Kalarepa 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata ekspresowa owocowa<br>Cateringowa b/c 300 ml                                                                   | Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLUPSZ, GLU, ŻYT.</b> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g<br>Serek homo. naturalny 100 g ( <b>MLE.</b> )<br>Kalarepa 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata ekspresowa owocowa<br>Cateringowa b/c 300 ml                                                                                   | Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( <b>GLUPSZ, GLU, ŻYT.</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> )<br>Serek homo. naturalny 100 g ( <b>MLE.</b> )<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata ekspresowa owocowa<br>Cateringowa b/c 300 ml                                                |
| PN       | Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLUPSZ, GLU, ŻYT.</b> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g<br>Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g<br>Pomidor 50 g                                                                                                                                 | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLUPSZ, GLU, ŻYT.</b> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g<br>Filet z kurczaka gotowany 30 g<br>Pomidor 50 g                                                                                                                                                                                                                                           | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLUPSZ, GLU, ŻYT.</b> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g<br>Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g<br>Pomidor 50 g                                                                                                                                                                   | Chleb żytni pełnoziarnisty 50 g ( <b>GLU, ŻYT, GLU, OW.</b> )<br>Margaryna roślinna Flora ProActiv 35%tł. 5g<br>Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g<br>Pomidor 50 g                                                                                                             | Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|          | Wartość energetyczna: 2246.10 kcal; Białko ogółem: 101.13 g; Tłuszcz: 71.25 g; Kw. tł. nasy.: 29.76 g; Węglowodany ogółem: 328.62 g; W tym cukry: 57.60 g; Błonnik pok.: 32.11 g; Sól: 6.31 g;                                                                                                                                                                                      | Wartość energetyczna: 2279.74 kcal; Białko ogółem: 101.36 g; Tłuszcz: 70.85 g; Kw. tł. nasy.: 29.71 g; Węglowodany ogółem: 327.12 g; W tym cukry: 56.84 g; Błonnik pok.: 24.37 g; Sól: 6.32 g;                                                                                                                                                                              | Wartość energetyczna: 2271.34 kcal; Białko ogółem: 101.15 g; Tłuszcz: 70.85 g; Kw. tł. nasy.: 29.71 g; Węglowodany ogółem: 327.07 g; W tym cukry: 56.66 g; Błonnik pok.: 24.37 g; Sól: 6.32 g;                                                                                                                                                                                          | Wartość energetyczna: 2592.94 kcal; Białko ogółem: 117.89 g; Tłuszcz: 79.94 g; Kw. tł. nasy.: 32.91 g; Węglowodany ogółem: 369.94 g; W tym cukry: 57.46 g; Błonnik pok.: 26.71 g; Sól: 7.22 g;                                                                                                                                                                                                  | Wartość energetyczna: 2160.32 kcal; Białko ogółem: 117.56 g; Tłuszcz: 72.88 g; Kw. tł. nasy.: 18.28 g; Węglowodany ogółem: 301.34 g; W tym cukry: 35.71 g; Błonnik pok.: 41.01 g; Sól: 8.85 g;                                                                                                                                                           | Wartość energetyczna: 2125.64 kcal; Białko ogółem: 112.55 g; Tłuszcz: 67.86 g; Kw. tł. nasy.: 16.82 g; Węglowodany ogółem: 311.04 g; W tym cukry: 31.61 g; Błonnik pok.: 44.63 g; Sól: 9.42 g;                                                                                                                                                                                                               | Wartość energetyczna: 2373.63 kcal; Białko ogółem: 119.85 g; Tłuszcz: 70.85 g; Kw. tł. nasy.: 17.06 g; Węglowodany ogółem: 335.56 g; W tym cukry: 53.35 g; Błonnik pok.: 26.13 g; Sól: 8.44 g;                                                                                                                                                                                              | Wartość energetyczna: 2138.46 kcal; Białko ogółem: 127.89 g; Tłuszcz: 55.54 g; Kw. tł. nasy.: 13.16 g; Węglowodany ogółem: 306.30 g; W tym cukry: 71.19 g; Błonnik pok.: 48.07 g; Sól: 8.47 g;                                                                                                                                   | Wartość energetyczna: 1897.30 kcal; Białko ogółem: 97.86 g; Tłuszcz: 60.46 g; Kw. tł. nasy.: 15.42 g; Węglowodany ogółem: 275.37 g; W tym cukry: 39.31 g; Błonnik pok.: 36.79 g; Sól: 6.13 g;                                                                                                                                                        | Wartość energetyczna: 1607.97 kcal; Białko ogółem: 90.87 g; Tłuszcz: 54.46 g; Kw. tł. nasy.: 21.47 g; Węglowodany ogółem: 217.56 g; W tym cukry: 25.56 g; Błonnik pok.: 31.92 g; Sól: 4.12 g;                                                                                      |

|                         |           | W-wa- GRO 9 Bogatobiałkowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | W-wa- GRO 10 Niskobiałkowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | W-wa- GRO Ubogosodowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | W-wa- GRO Rozdrobniona/ Mielona                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | W-wa- GRO ML Bezmleczna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | W-wa- GRO GL Bezglutenowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | W-wa- GRO WE Wegetariańska                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | W-wa- GRO Trzustkowa                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|-------------------------|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-09-14 poniedziałek | Śniadanie | Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Łopatką zbojnicka wieprzowa wędzona 50 g ( <u>SOJ,</u> <u>może zawierać:</u> <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u> )<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <u>SEL,</u> )<br>Rukola 10 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> ) | Ziemiacczana *(bez mleka) 300 ml ( <u>GLUPSZ, SEL,</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Łopatką zbojnicka wieprzowa wędzona 40 g ( <u>SOJ,</u> <u>może zawierać:</u> <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u> )<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <u>SEL,</u> )<br>Rukola 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Filet z kurczaka gotowany (bez soli) 50 g<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem (bez soli) 100 g ( <u>SEL,</u> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> ) | Kasza mannana na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 110 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Pasta z wędliny wieprzowej 50 g ( <u>SOJ,</u> )<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <u>SEL,</u> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> ) | Ziemiacczana *(bez mleka) 300 ml ( <u>GLUPSZ, SEL,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g<br>Schab gotowany 50 g<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <u>SEL,</u> )<br>Rukola 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml                                                         | Kasza jaglana na mleku 300 ml ( <u>MLE,</u> )<br>Chleb bezglutenowy 110 g ( <u>SEZ, może zawierać:</u> <u>ORZ,</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Filet z kurczaka gotowany 50 g<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <u>SEL,</u> )<br>Rukola 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml                                                      | Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Ser żółty 50 g ( <u>MLE,</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Rukola 10 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> )                      | Ziemiacczana *(bez mleka) 300 ml ( <u>GLUPSZ, SEL,</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 110 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g<br>Schab gotowany 50 g<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <u>SEL,</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml |
|                         | II SN     | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|                         | Obiad     | Brokulowa z ryżem * 400 ml ( <u>MLE, SEL,</u> )<br>Gulasz warzywny z tofu dieta* 180 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL,</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g<br>Marchew gotowana z olejem* 100 g<br>Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 100 g ( <u>SEL,</u> )<br>Kompot owocowy z truskawkami* b/c 300 ml                                                                                                                                                                                    | Brokulowa z ryżem (bez mleka) * 400 ml ( <u>SEL,</u> )<br>Gulasz warzywny z tofu dieta* 180 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL,</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g<br>Marchew gotowana z olejem* 100 g<br>Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 100 g ( <u>SEL,</u> )<br>Kompot owocowy z truskawkami* b/c 300 ml                                                                                                                                              | Brokulowa z ryżem (bez soli) * 400 ml ( <u>MLE, SEL,</u> )<br>Gulasz warzywny z tofu dieta* (bez soli) 150 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL,</u> )<br>Ziemniaki gotowane (bez soli) 180 g<br>Marchew gotowana z olejem (bez soli) 100 g<br>Szpinaż gotowany z olejem (bez soli) 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Kompot owocowy z truskawkami* b/c 300 ml                                                                     | Krem z brokula- dieta 400 ml ( <u>MLE, SEL,</u> )<br>Mięso drobiowe mielone w sosie w 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Ziemniaki gotowane puree 180 g ( <u>MLE,</u> )<br>Marchew gotowana z olejem* 100 g<br>Szpinaż gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Kompot owocowy z truskawkami* b/c 300 ml                                    | Brokulowa z ryżem (bez mleka) * 400 ml ( <u>SEL,</u> )<br>Gulasz warzywny z tofu dieta* 180 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL,</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g<br>Marchew gotowana z olejem* 100 g<br>Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 100 g ( <u>SEL,</u> )<br>Kompot owocowy z truskawkami* b/c 300 ml                                                                                                                   | Brokulowa z ryżem (bez mleka) * 400 ml ( <u>SEL,</u> )<br>Pulpet mięsno-warzywny* (drobiowy) b/g 100 g ( <u>JAJ, SEL,</u> )<br>Sos koperkowy *(bez glutenu, bez mleka) 80 ml<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g<br>Marchew gotowana z olejem* 100 g<br>Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 100 g ( <u>SEL,</u> )<br>Kompot owocowy z truskawkami* b/c 300 ml | Brokulowa z ryżem * 400 ml ( <u>MLE, SEL,</u> )<br>Gulasz warzywny z tofu dieta* 180 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL,</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g<br>Marchew gotowana z olejem* 100 g<br>Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 100 g ( <u>SEL,</u> )<br>Kompot owocowy z truskawkami* b/c 300 ml                                                                                          | Ziemiacczana *(bez mleka) 400 ml ( <u>GLUPSZ, SEL,</u> )<br>Filet z kurczaka gotowany 100 g<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g<br>Marchew gotowana z olejem* 100 g<br>Szpinaż gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Kompot owocowy z truskawkami* b/c 300 ml                     |
|                         | PD        | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> )<br>Łopatką zbojnicka wieprzowa wędzona 30 g ( <u>SOJ,</u> <u>może zawierać:</u> <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|                         | Kolejka   | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Paszlet rybny z warzywami (Morszczuk) ** 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL,</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml                                                                                                                                                              | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Paszlet rybny z warzywami (Morszczuk) ** 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL,</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml                                                                                                                                | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Paszlet rybny z warzywami (Morszczuk) ** 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL,</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )                                 | Bułka pszenna długa krojona 110 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Paszlet rybny z warzywami (Morszczuk) ** 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL,</u> )<br>Buraczki gotowane 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )                                         | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g<br>Paszlet rybny z warzywami (Morszczuk) ** 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL,</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> ) | Chleb bezglutenowy 110 g ( <u>SEZ, może zawierać:</u> <u>ORZ,</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami* 100 g ( <u>RYB, SEL,</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )                                             | Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Paszlet rybny z warzywami (Morszczuk) ** 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL,</u> )<br>Ogórek świeży 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> ) | Bułka pszenna długa krojona 110 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g<br>Paszlet rybny z warzywami (Morszczuk) ** 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL,</u> )<br>Buraczki gotowane 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml                               |
| PN                      |           | Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|                         |           | Wartość energetyczna: 2505.83 kcal; Białko ogółem: 102.93 g; Tłuszcz: 76.29 g; Kw. tł. nasy.: 31.23 g; Węglowodany ogółem: 377.16 g; W tym cukry: 74.71 g; Błonnik pok.: 36.96 g; Sól: 10.28 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Wartość energetyczna: 1838.71 kcal; Białko ogółem: 59.59 g; Tłuszcz: 54.29 g; Kw. tł. nasy.: 19.86 g; Węglowodany ogółem: 301.36 g; W tym cukry: 46.63 g; Błonnik pok.: 34.06 g; Sól: 7.46 g;                                                                                                                                                                                                                                                                    | Wartość energetyczna: 2307.25 kcal; Białko ogółem: 107.57 g; Tłuszcz: 67.41 g; Kw. tł. nasy.: 27.56 g; Węglowodany ogółem: 339.45 g; W tym cukry: 70.36 g; Błonnik pok.: 32.57 g; Sól: 6.50 g;                                                                                                                                                                                                                    | Wartość energetyczna: 2389.09 kcal; Białko ogółem: 117.18 g; Tłuszcz: 76.60 g; Kw. tł. nasy.: 28.42 g; Węglowodany ogółem: 327.22 g; W tym cukry: 72.12 g; Błonnik pok.: 28.50 g; Sól: 7.07 g;                                                                                                                                               | Wartość energetyczna: 2020.55 kcal; Białko ogółem: 83.42 g; Tłuszcz: 57.56 g; Kw. tł. nasy.: 11.89 g; Węglowodany ogółem: 316.82 g; W tym cukry: 46.89 g; Błonnik pok.: 35.64 g; Sól: 7.03 g;                                                                                                                                                                                                                                         | Wartość energetyczna: 2002.48 kcal; Białko ogółem: 79.57 g; Tłuszcz: 73.24 g; Kw. tł. nasy.: 25.21 g; Węglowodany ogółem: 274.60 g; W tym cukry: 59.74 g; Błonnik pok.: 32.31 g; Sól: 3.62 g;                                                                                                                                                                        | Wartość energetyczna: 2359.64 kcal; Białko ogółem: 97.37 g; Tłuszcz: 81.25 g; Kw. tł. nasy.: 37.58 g; Węglowodany ogółem: 343.69 g; W tym cukry: 72.96 g; Błonnik pok.: 39.53 g; Sól: 8.36 g;                                                                                                                                                                                                         | Wartość energetyczna: 2022.78 kcal; Białko ogółem: 111.50 g; Tłuszcz: 47.52 g; Kw. tł. nasy.: 11.14 g; Węglowodany ogółem: 306.96 g; W tym cukry: 44.13 g; Błonnik pok.: 29.06 g; Sól: 5.88 g;                                                                                                  |

|                   |           | W-wa- GRO 9 Bogatobiałkowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | W-wa- GRO 10 Niskobiałkowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | W-wa- GRO Ubogosodowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | W-wa- GRO Rozdrobniona/ Mielona                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | W-wa- GRO ML Bezmleczna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | W-wa- GRO GL Bezglutenowa                                                                                                                                                                                                                                                                             | W-wa- GRO WE Wegetariańska                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | W-wa- GRO Trzustkowa                                                                                                                                                                                                                                                              |
|-------------------|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-09-15 wtorek | Śniadanie | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> )<br>Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ</b> )<br>Jabłko pieczone 150 g<br>Salata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Ziemniaczana *(bez mleka) 300 ml ( <b>GLUPSZ, SEL</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> )<br>Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wiewprzowego 40 g ( <b>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR</b> )<br>Jabłko pieczone 150 g<br>Salata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> )<br>Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ</b> )<br>Jabłko pieczone 150 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml                                                                                                                            | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 110 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> )<br>mielone Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ</b> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g<br>Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ</b> )<br>Jabłko pieczone 150 g<br>Salata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Ziemniaczana *(bez mleka) 300 ml ( <b>GLUPSZ, SEL</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> )<br>Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ</b> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g<br>Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ</b> )<br>Jabłko pieczone 150 g<br>Salata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> )<br>Chleb bezglutenowy 110 g ( <b>SEZ, może zawierać: ORZ</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> )<br>Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ</b> )<br>Jabłko pieczone 150 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml                                  | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> )<br>Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ</b> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g<br>Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ</b> )<br>Jabłko pieczone 150 g<br>Salata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Ziemniaczana *(bez mleka) 300 ml ( <b>GLUPSZ, SEL</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 110 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g<br>Schnab gotowany 50 g<br>Jabłko pieczone 150 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml                      |
|                   | II SN     | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> )<br>Filet z kurczaka gotowany 30 g                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|                   | Obiad     | Solferino* 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> )<br>Filet z kurczaka gotowany 100 g<br>Sos szpinakowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Dynia duszona z marchewką ** 100 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                  | Solferino (bez glutenu, mleka)* 400 ml ( <b>SEL</b> )<br>Klusk śląskie* 300 g ( <b>JAJ</b> )<br>Sos szpinakowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Makaron z marchewką ** 100 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                                                                                                                        | Solferino (bez soli)* 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> )<br>Filet z kurczaka gotowany (bez soli) 100 g<br>Sos szpinakowy (bez soli)* 80 ml ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Dynia duszona z marchewką ** 100 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Makaron (bez soli) 200 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Dynia duszona z marchewką ** (bez soli) 100 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Dynia duszona z marchewką ** (bez soli) 100 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Solferino* 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> )<br>Mięso drobiowe mielone w sosie w 100 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Ziemniaki gotowane puree 180 g ( <b>MLE</b> )<br>Dynia duszona z marchewką ** 100 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <b>SEL</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                       | Solferino (bez glutenu, mleka)* 400 ml ( <b>SEL</b> )<br>Filet z kurczaka gotowany 100 g<br>Sos szpinakowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g<br>Dynia duszona z marchewką ** 100 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                                                         | Solferino (bez glutenu, mleka)* 400 ml ( <b>MLE</b> )<br>Filet z kurczaka gotowany 100 g<br>Sos szpinakowy (bez glutenu)* 80 ml<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g<br>Dynia duszona z marchewką ** 100 g<br>Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Pieczarkowa z ziemniakami * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, SOZ</b> )<br>Makaron z warzywami i serem żółtym* 300 g ( <b>GLU PSZ, MLE</b> )<br>Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g<br>Dynia duszona z marchewką ** 100 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                                                                                                                          | Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml ( <b>GLUPSZ, SEL</b> )<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Filet z kurczaka gotowany 100 g<br>Dynia duszona z marchewką ** 100 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <b>SEL</b> ) |
|                   | PD        | Biszkopty 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JEĆŻ</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|                   | Kolacja   | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> )<br>Galeетка drobiowa z udzłem z kurczaka* 100 g ( <b>SEL</b> )<br>Pomidor 100 g<br>Mix salat 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml                                                | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> )<br>Szynka luksusowa dr. parzona z dodatkiem białka wiewprzowego z połączonych kawałków mięsa 40 g ( <b>SOJ, SEL</b> )<br>Pomidor 100 g<br>Mix salat 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml                                                                                | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> )<br>Filet z kurczaka gotowany (bez soli) 50 g<br>Pomidor 100 g<br>Mix salat 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml                                                                                                                                                                      | Bułka pszenna długa krojona 110 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> )<br>Pasta z wędliny drobiowej 50 g<br>Cukinia pieczona z olejem * 100 g                                                                                                                                                                                                                           | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g<br>Galeетка drobiowa z udzłem z kurczaka* 100 g ( <b>SEL</b> )<br>Pomidor 100 g<br>Mix salat 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml                                                                                                  | Chleb bezglutenowy 110 g ( <b>SEZ, może zawierać: ORZ</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> )<br>Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g<br>Pomidor 100 g<br>Mix salat 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml                                                            | Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> )<br>Serek Fromage 100 g ( <b>GLU PSZ, MLE</b> )<br>Ogórek świeży 100 g<br>Mix salat 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml                                                                                                                                                  | Bułka pszenna długa krojona 110 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g<br>Filet z kurczaka gotowany 50 g<br>Cukinia pieczona z olejem * 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml                                                           |
| PN                |           | Deser jaglano-jabłkowy 200 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł. 200ml 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Deser jaglano-jabłkowy 200 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł. 200ml 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Deser jaglano-jabłkowy 200 g                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|                   |           | Wartość energetyczna: 2646.61 kcal; Białko ogółem: 119.76 g; Tłuszcz: 69.06 g; Kw. tł. nasy: 28.99 g; Węglowodany ogółem: 413.50 g; W tym cukry: 66.96 g; Błonnik pok.: 29.23 g; Sól: 6.68 g;                                                                                                                                                       | Wartość energetyczna: 2078.36 kcal; Białko ogółem: 53.25 g; Tłuszcz: 58.03 g; Kw. tł. nasy: 25.35 g; Węglowodany ogółem: 354.13 g; W tym cukry: 56.96 g; Błonnik pok.: 28.20 g; Sól: 6.27 g;                                                                                                                                                                                                                                               | Wartość energetyczna: 2389.15 kcal; Białko ogółem: 113.56 g; Tłuszcz: 59.62 g; Kw. tł. nasy: 25.35 g; Węglowodany ogółem: 365.70 g; W tym cukry: 58.66 g; Błonnik pok.: 27.04 g; Sól: 4.21 g;                                                                                                                                                                                                                                                           | Wartość energetyczna: 2358.32 kcal; Białko ogółem: 98.12 g; Tłuszcz: 74.62 g; Kw. tł. nasy: 27.16 g; Węglowodany ogółem: 338.92 g; W tym cukry: 61.25 g; Błonnik pok.: 26.85 g; Sól: 5.96 g;                                                                                                                                                                                                 | Wartość energetyczna: 2051.07 kcal; Białko ogółem: 90.64 g; Tłuszcz: 53.23 g; Kw. tł. nasy: 24.28 g; Węglowodany ogółem: 320.15 g; W tym cukry: 54.29 g; Błonnik pok.: 26.48 g; Sól: 5.91 g;                                                                                                                                                                                                                                                              | Wartość energetyczna: 2108.88 kcal; Białko ogółem: 84.55 g; Tłuszcz: 62.73 g; Kw. tł. nasy: 24.28 g; Węglowodany ogółem: 316.04 g; W tym cukry: 56.61 g; Błonnik pok.: 30.19 g; Sól: 3.76 g;                                                                                                          | Wartość energetyczna: 2560.34 kcal; Białko ogółem: 77.47 g; Tłuszcz: 100.93 g; Kw. tł. nasy: 53.13 g; Węglowodany ogółem: 360.79 g; W tym cukry: 57.56 g; Błonnik pok.: 33.95 g; Sól: 5.58 g;                                                                                                                                                                                                                                                       | Wartość energetyczna: 2074.01 kcal; Białko ogółem: 105.59 g; Tłuszcz: 45.50 g; Kw. tł. nasy: 10.60 g; Węglowodany ogółem: 327.29 g; W tym cukry: 46.79 g; Błonnik pok.: 28.34 g; Sól: 5.12 g;                                                                                     |

|                  |           | W-wa- GRO 9 Bogatobiałkowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | W-wa- GRO 10 Niskobiałkowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | W-wa- GRO Ubogosodowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | W-wa- GRO Rozdrobniona/ Mielona                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | W-wa- GRO ML Bezmielczna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | W-wa- GRO GL Bezglutenowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | W-wa- GRO WE Wegetariańska                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | W-wa- GRO Trzustkowa                                                                                                                                                                                                                                                           |
|------------------|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-09-16 środa | Sniadanie | Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> )<br>Bulka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 50 g ( <u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ.</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Ziemiacczana *(bez mleka) 300 ml ( <u>GLUPSZ, SEL.</u> )<br>Bulka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 40 g ( <u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ.</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> )<br>Bulka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Schnab gotowany (bez soli) 50 g<br>Pomidor 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml                                   | Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Bulka pszenna długa krojona 110 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta z szynki wieprzowej 50 g ( <u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ.</u> )<br>Brokol gotowany* 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Ziemiacczana *(bez mleka) 300 ml ( <u>GLUPSZ, SEL.</u> )<br>Bulka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g<br>Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g<br>Pomidor 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Ziemiacczana *(bez glutenu, bez mleka) 300 ml ( <u>SEL.</u> )<br>Chleb bezglutenowy 110 g ( <u>SEZ. może zawierać: ORZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Schnab gotowany 50 g<br>Pomidor 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml                                                    | Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta z groszku zielonego b/ml 100 g<br>Rzodkiew biała 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Ziemiacczana *(bez mleka) 400 ml ( <u>GLUPSZ, SEL.</u> )<br>Bulka pszenna długa krojona 110 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g<br>Schnab gotowany 50 g<br>Brokol gotowany* 100 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml               |
|                  | II / ŚN   | Bulka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|                  | Obiad     | Gryskowa z ziemniakami*. 400 ml ( <u>GLUPSZ, SEL.</u> )<br>Mieiso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g<br>Sos jarzynowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g<br>Buraczki gotowane 100 g<br>Szninak gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                                                                                               | Gryskowa z ziemniakami*. 400 ml ( <u>GLUPSZ, SEL.</u> )<br>Kopyta ziemniaczane * 300 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Sos jarzynowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Buraczki gotowane 100 g<br>Szninak gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                                                                                                                                    | Gryskowa z ziemniakami* b/soli 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Mieiso drobiowe gotowane z udźca kurczaka b/soli 100 g<br>Sos jarzynowy* (bez soli) 100 ml ( <u>GLUPSZ, SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane (bez soli) 180 g<br>Buraczki gotowane (bez soli) 100 g<br>Szninak gotowany z olejem (bez soli) 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Gryskowa z ziemniakami*. 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Mieiso drobiowe mielone w sosie w/l 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Ziemniaki gotowane puree 180 g ( <u>MLE.</u> )<br>Buraczki gotowane 100 g<br>Szninak gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                          | Gryskowa z ziemniakami*. 400 ml ( <u>GLUPSZ, SEL.</u> )<br>Mieiso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g<br>Sos jarzynowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g<br>Buraczki gotowane 100 g<br>Szninak gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                                                   | Koperkowa z ziemniakami (bez glutenu, bez mleka)* 400 ml ( <u>SEL.</u> )<br>Mieiso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g<br>Sos jarzynowy* (bez glutenu) 100 ml<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g<br>Szninak gotowany z olejem (bez glutenu)* 100 g<br>Buraczki gotowane 100 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Gryskowa z ziemniakami*. 400 ml ( <u>GLUPSZ, SEL.</u> )<br>Płatki ziemniaczane 300 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Mizeria 100 g ( <u>MLE.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                                                                                                  | Gryskowa z ziemniakami*. 400 ml ( <u>GLUPSZ, SEL.</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g<br>Mieiso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g<br>Szninak gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Buraczki gotowane 100 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml |
|                  | PD        | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|                  | Kolacja   | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bulka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Serek homo. naturalny 100 g ( <u>MLE.</u> )<br>Brzoskwinia 150 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml                                                                                                                                                    | Bulka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Brzoskwinia 150 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml                                                                                                                                                       | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bulka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Serek homo. naturalny 100 g ( <u>MLE.</u> )<br>Brzoskwinia 150 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml                                                                   | Bulka pszenna długa krojona 110 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Serek homo. naturalny 100 g ( <u>MLE.</u> )<br>Brzoskwinia 150 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml                                                                                                                              | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bulka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g<br>Szynka Pastosłowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sopowego i wody 50 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Brzoskwinia 150 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml                                               | Chleb bezglutenowy 110 g ( <u>SEZ. może zawierać: ORZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Serek homo. naturalny 100 g ( <u>MLE.</u> )<br>Brzoskwinia 150 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml                                                                                | Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Serek homo. naturalny 100 g ( <u>MLE.</u> )<br>Brzoskwinia 150 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml                                             | Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g<br>Filet z kurczaka gotowany 50 g<br>Brzoskwinia 150 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml                                                    |
| PN               |           | Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|                  |           | Wartość energetyczna: 2269.67 kcal; Białko ogółem: 111.85 g; Tłuszcz: 63.11 g; Kw. tł. nasy.: 29.12 g; Węglowodany ogółem: 332.88 g; W tym cukry: 57.03 g; Błonnik pok.: 25.19 g; Sól: 9.88 g;                                                                                                                                                                                                                                                                | Wartość energetyczna: 2078.10 kcal; Białko ogółem: 69.92 g; Tłuszcz: 50.75 g; Kw. tł. nasy.: 22.09 g; Węglowodany ogółem: 358.93 g; W tym cukry: 37.37 g; Błonnik pok.: 22.13 g; Sól: 7.47 g;                                                                                                                                                                                                                                                                   | Wartość energetyczna: 2019.11 kcal; Białko ogółem: 103.65 g; Tłuszcz: 53.87 g; Kw. tł. nasy.: 24.33 g; Węglowodany ogółem: 298.23 g; W tym cukry: 49.57 g; Błonnik pok.: 21.91 g; Sól: 6.47 g;                                                                                                                                                                               | Wartość energetyczna: 2056.21 kcal; Białko ogółem: 96.63 g; Tłuszcz: 60.45 g; Kw. tł. nasy.: 23.75 g; Węglowodany ogółem: 296.46 g; W tym cukry: 39.12 g; Błonnik pok.: 21.91 g; Sól: 6.47 g;                                                                                                                                                    | Wartość energetyczna: 1792.44 kcal; Białko ogółem: 84.41 g; Tłuszcz: 42.94 g; Kw. tł. nasy.: 10.57 g; Węglowodany ogółem: 286.31 g; W tym cukry: 39.12 g; Błonnik pok.: 25.20 g; Sól: 9.74 g;                                                                                                                                                                                                                     | Wartość energetyczna: 1801.25 kcal; Białko ogółem: 77.65 g; Tłuszcz: 54.47 g; Kw. tł. nasy.: 20.40 g; Węglowodany ogółem: 265.83 g; W tym cukry: 37.46 g; Błonnik pok.: 27.99 g; Sól: 4.73 g;                                                                                                                                    | Wartość energetyczna: 2196.49 kcal; Białko ogółem: 68.88 g; Tłuszcz: 84.36 g; Kw. tł. nasy.: 26.03 g; Węglowodany ogółem: 322.54 g; W tym cukry: 60.45 g; Błonnik pok.: 38.02 g; Sól: 7.21 g;                                                                                                                                                                        | Wartość energetyczna: 1882.42 kcal; Białko ogółem: 97.89 g; Tłuszcz: 45.24 g; Kw. tł. nasy.: 11.76 g; Węglowodany ogółem: 289.69 g; W tym cukry: 38.05 g; Błonnik pok.: 26.16 g; Sól: 8.03 g;                                                                                  |

|                     | W-wa- GRO 9 Bogatobiałkowa                                                                                                                                                                      | W-wa- GRO 10 Niskobiałkowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | W-wa- GRO Ubogosodowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | W-wa- GRO Rozdrobniona/ Mielona                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | W-wa- GRO ML Bezmleczna                                                                                                                                                                                                                                                                                    | W-wa- GRO GL Bezglutenowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | W-wa- GRO WE Wegetariańska                                                                                                                                                                                                                                              | W-wa- GRO Trzuskowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|---------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-09-17 czwartek | Śniadanie                                                                                                                                                                                       | Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU, JECZ.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU, PSZ.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLUPSZ, GLU, ŻYT.</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynkowa Extra- wędzonka wędzono-wędzona z wodą dodaną 50 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Pomidor 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <b>MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ.</b> ) | Ziemniaczana *(bez mleka) 300 ml ( <b>GLUPSZ, SEL.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLUPSZ, GLU, ŻYT.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU, PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynkowa Extra- wędzonka wędzono-wędzona z wodą dodaną 50 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Pomidor 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU, JECZ.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLUPSZ, GLU, ŻYT.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 110 g ( <b>GLU, PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pasta z wędliny wieprzowej 50 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Filet z kurczaka gotowany (bez soli) 50 g<br>Pomidor 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <b>MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ.</b> ) | Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU, PSZ, MLE.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 110 g ( <b>GLU, PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pasta z wędliny wieprzowej 50 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Dymia z wody 100 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <b>MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ.</b> ) | Ziemniaczana *(bez mleka) 300 ml ( <b>GLUPSZ, SEL.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLUPSZ, GLU, ŻYT.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU, PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł. 15 g<br>Szynkowa Extra- wędzonka wędzono-wędzona z wodą dodaną 50 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Pomidor 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml                                                                        | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> )<br>Chleb bezglutenowy 110 g ( <b>SEZ, może zawierać: ORZ.</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> )<br>Schab gotowany 50 g<br>Pomidor 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml       | Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU, JECZ.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLUPSZ, GLU, ŻYT.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU, PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> )<br>Schab gotowany 50 g<br>Paszetki sojowy z pomidorami 100 g ( <b>SOJ, GOR.</b> )<br>Ogórek świeży 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <b>MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ.</b> ) | Ziemniaczana *(bez mleka) 300 ml ( <b>GLUPSZ, SEL.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 110 g ( <b>GLU, PSZ.</b> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł. 15 g<br>Schab gotowany 50 g<br>Dymia z wody 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml |
|                     | II ŚN                                                                                                                                                                                           | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|                     | Obiad                                                                                                                                                                                           | Ziemniaczana * 400 ml ( <b>GLU, PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Leczo z drobiem-dieta* 180 g<br>Ryż na sypko 180 g<br>Sałata zielona z jogurtem 60 g ( <b>MLE.</b> )<br>Brokuł gotowany* 100 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                                                                                                                                                                  | Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml ( <b>GLUPSZ, SEL.</b> )<br>Leczo z drobiem-dieta* 180 g<br>Ryż na sypko 180 g<br>Sałata zielona z jogurtem 60 g ( <b>MLE.</b> )<br>Brokuł gotowany* 100 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                                                                                                                        | Ziemniaczana *(bez soli) 400 ml ( <b>GLU, PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Leczo z drobiem-dieta* bez soli 150 g<br>Ryż na sypko (bez soli) 180 g<br>Brokuł gotowany (bez soli)* 100 g<br>Marchew gotowana z olejem (bez soli)* 100 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                                                                                                                                              | Ziemniaczana * 400 ml ( <b>GLU, PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Mięso wieprzowe mielone w sosie w 100 g ( <b>GLU, PSZ.</b> )<br>Ziemniaki gotowane puree 180 g ( <b>MLE.</b> )<br>Marchew gotowana z olejem* 100 g<br>Brokuł gotowany* 100 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                              | Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml ( <b>GLUPSZ, SEL.</b> )<br>Leczo z drobiem-dieta* 180 g<br>Ryż na sypko 180 g<br>Sałata zielona z jogurtem 60 g ( <b>MLE.</b> )<br>Brokuł gotowany* 100 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Ziemniaczana *(bez glutenu, mleka) 400 ml ( <b>SEL.</b> )<br>Leczo z drobiem-dieta* 180 g<br>Ryż na sypko 180 g<br>Sałata zielona z jogurtem 60 g ( <b>MLE.</b> )<br>Brokuł gotowany* 100 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                    | Ziemniaczana * 400 ml ( <b>GLU, PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Leczo wegetariańskie z soczewicą* 300 g<br>Ryż na sypko 180 g<br>Sos pomidorowy 80 ml ( <b>GLU, PSZ.</b> )<br>Brokuł gotowany* 100 g<br>Marchew gotowana z olejem* 100 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                                                                                                                                 | Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml ( <b>GLUPSZ, SEL.</b> )<br>Schab gotowany 100 g<br>Ryż na sypko 180 g<br>Sos pomidorowy 80 ml ( <b>GLU, PSZ.</b> )<br>Brokuł gotowany* 100 g<br>Marchew gotowana z olejem* 100 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                          |
|                     | PD                                                                                                                                                                                              | Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU, PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( <b>SOJ.</b> )                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|                     | Kolacja                                                                                                                                                                                         | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLUPSZ, GLU, ŻYT.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU, PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> )<br>Sałatka jarzynowa z olejem* 150 g ( <b>SEL.</b> )<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml                                          | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLUPSZ, GLU, ŻYT.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU, PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> )<br>Sałatka jarzynowa z olejem* 150 g ( <b>SEL.</b> )<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml    | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLUPSZ, GLU, ŻYT.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU, PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> )<br>Schab gotowany (bez soli) 50 g ( <b>SEL.</b> )<br>Sałatka jarzynowa z olejem* (bez soli) 150 g ( <b>SEL.</b> )<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml                                                                                      | Bułka pszenna długa krojona 110 g ( <b>GLU, PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pasta z szynki drobiowej 50 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> )<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <b>SEL.</b> )<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml                         | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLUPSZ, GLU, ŻYT.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU, PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pasta z szynki drobiowej 50 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł. 15 g<br>Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g<br>Sałatka jarzynowa z olejem* 150 g ( <b>SEL.</b> )<br>Sałata zielona 15 g<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml | Chleb bezglutenowy 110 g ( <b>SEZ, może zawierać: ORZ.</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> )<br>Filet z kurczaka gotowany 50 g<br>Sałatka jarzynowa z olejem* 150 g ( <b>SEL.</b> )<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLUPSZ, GLU, ŻYT.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU, PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> )<br>Ser żółty 50 g ( <b>MLE.</b> )<br>Sałatka jarzynowa z olejem* 150 g ( <b>SEL.</b> )<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml                                                                                                        | Bułka pszenna długa krojona 110 g ( <b>GLU, PSZ.</b> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł. 15 g<br>Filet z kurczaka gotowany 50 g<br>Sałatka jarzynowa z olejem* 150 g ( <b>SEL.</b> )<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml      |
| PN                  | Koktail bananowo-truskawkowy 200 ml ( <b>MLE.</b> )                                                                                                                                             | Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Koktail bananowo-truskawkowy 200 ml ( <b>MLE.</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                            | Koktail bananowo-truskawkowy 200 ml ( <b>MLE.</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt                                                                                                                                                                                                                         | Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|                     | Wartość energetyczna: 2583.09 kcal; Białko ogółem: 104.59 g; Tłuszcz: 78.98 g; Kw. tł. nasy.: 31.42 g; Węglowodany ogółem: 377.38 g; W tym cukry: 73.79 g; Błonnik pok.: 27.06 g; Sol: 10.06 g; | Wartość energetyczna: 1949.47 kcal; Białko ogółem: 63.91 g; Tłuszcz: 56.08 g; Kw. tł. nasy.: 19.56 g; Węglowodany ogółem: 310.15 g; W tym cukry: 38.38 g; Błonnik pok.: 25.21 g; Sol: 7.33 g;                                                                                                                                                                                                                                    | Wartość energetyczna: 2499.57 kcal; Białko ogółem: 104.43 g; Tłuszcz: 72.77 g; Kw. tł. nasy.: 27.91 g; Węglowodany ogółem: 377.36 g; W tym cukry: 67.31 g; Błonnik pok.: 29.63 g; Sol: 5.20 g;                                                                                                                                                                                             | Wartość energetyczna: 2182.17 kcal; Białko ogółem: 96.45 g; Tłuszcz: 69.49 g; Kw. tł. nasy.: 28.27 g; Węglowodany ogółem: 299.46 g; W tym cukry: 60.83 g; Błonnik pok.: 24.21 g; Sol: 6.14 g;                                                                                                                                                                                                                                                      | Wartość energetyczna: 2035.36 kcal; Białko ogółem: 69.77 g; Tłuszcz: 65.48 g; Kw. tł. nasy.: 10.86 g; Węglowodany ogółem: 308.77 g; W tym cukry: 37.65 g; Błonnik pok.: 25.51 g; Sol: 7.90 g;                                                                                                              | Wartość energetyczna: 2156.84 kcal; Białko ogółem: 79.94 g; Tłuszcz: 72.70 g; Kw. tł. nasy.: 24.73 g; Węglowodany ogółem: 309.64 g; W tym cukry: 54.76 g; Błonnik pok.: 26.97 g; Sol: 2.52 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Wartość energetyczna: 2690.59 kcal; Białko ogółem: 83.35 g; Tłuszcz: 110.52 g; Kw. tł. nasy.: 38.23 g; Węglowodany ogółem: 362.14 g; W tym cukry: 68.06 g; Błonnik pok.: 30.09 g; Sol: 8.56 g;                                                                          | Wartość energetyczna: 2153.13 kcal; Białko ogółem: 107.33 g; Tłuszcz: 60.24 g; Kw. tł. nasy.: 13.47 g; Węglowodany ogółem: 309.74 g; W tym cukry: 41.50 g; Błonnik pok.: 25.58 g; Sol: 5.35 g;                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |

|                   |           | W-wa- GRO 9 Bogatobiałkowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | W-wa- GRO 10 Niskobiałkowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | W-wa- GRO Ubogosodowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | W-wa- GRO Rozdrobniona/ Mielona                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | W-wa- GRO ML Bezmleczna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | W-wa- GRO GL Bezglutenowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | W-wa- GRO WE Vegetariańska                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | W-wa- GRO Trzuskowa                                                                                                                                                                                                                                             |
|-------------------|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-09-16 piątek | Sniadanie | Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ,</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Mix салат 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Ziemniaczana *(bez mleka) 300 ml ( <u>GLUPSZ, SEL,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Szyńska zapiekana wierzchozowa, wędzona, parz. z dod. wody 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ,</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Mix салат 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ,</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Mix салат 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml                                        | Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 110 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Pasta z jaj 100 g ( <u>JAJ, MLE,</u> )<br>Brokol gotowany* 100 g<br>Mix салат 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml                                                           | Ziemniaczana *(bez mleka) 300 ml ( <u>GLUPSZ, SEL,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ,</u> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g<br>Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ,</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Mix салат 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Kasza jaglana na mleku 300 ml ( <u>MLE,</u> )<br>Chleb bezglutenowy 110 g ( <u>SEZ, może zawierać: ORZ,</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ,</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Mix салат 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml                                                                          | Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ,</u> )<br>Papryka świeża 100 g<br>Mix салат 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Ziemniaczana *(bez mleka) 300 ml ( <u>GLUPSZ, SEL,</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 110 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g<br>Schab gotowany 50 g<br>Brokol gotowany* 100 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml |
|                   | II ŚN     | Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> )<br>Szyńkowa Extra- wędzonka wierzchozowa, wędzona, z wodą dodaną 30 g ( <u>SOJ,</u> )                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|                   | Obiad     | Dyniowa z makaronem* 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Ryba pieczona (Miruna) 100 g ( <u>RYB,</u> )<br>Sos cytrynowy 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Fasolka szparagowa z wody* 100 g ( <u>SEL,</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                            | Dyniowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Ryba pieczona (Miruna) 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Sos jogurtowy naturalny 80 g ( <u>MLE,</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                                                                                                                                                                                                                  | Dyniowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Ryba pieczona (Miruna) 100 g ( <u>RYB,</u> )<br>Sos cytrynowy (bez soli) 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Ziemniaki gotowane (bez soli) 180 g<br>Fasolka szparagowa z wody (bez soli)* 100 g<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem (bez soli)* 100 g ( <u>SEL,</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Dyniowa z makaronem* 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Ryba pieczona (Miruna) 100 g ( <u>RYB,</u> )<br>Sos cytrynowy 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Ziemniaki gotowane puree 180 g<br>Fasolka szparagowa z wody (bez soli)* 100 g<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g ( <u>SEL,</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Dyniowa z makaronem (bez glutenu, bez mleka)* 400 ml ( <u>MLE, SEL,</u> )<br>Ryba pieczona (Miruna) 100 g ( <u>RYB,</u> )<br>Sos cytrynowy (bez glutenu, mleka) 80 ml<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Fasolka szparagowa z wody* 100 g<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <u>SEL,</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                                                                           | Dyniowa z makaronem (bez glutenu, bez mleka)* 400 ml ( <u>MLE, SEL,</u> )<br>Ryba pieczona (Miruna) 100 g ( <u>RYB,</u> )<br>Sos cytrynowy (bez glutenu, mleka) 80 ml<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Szpinak gotowany z olejem (bez glutenu)* 100 g<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <u>SEL,</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Dyniowa z makaronem* 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Ryba pieczona (Miruna) 100 g ( <u>RYB,</u> )<br>Sos cytrynowy 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g<br>Fasolka szparagowa z wody* 100 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                 | Dyniowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Ryba pieczona (Miruna) 100 g ( <u>RYB,</u> )<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g ( <u>SEL,</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                 |
|                   | P.D.      | Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|                   | Kolacja   | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Pasta z twarogu z koperkiem 100 g ( <u>MLE,</u> )<br>Jabłko pieczone 150 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml<br>Salata lodowa 10 g                           | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> )<br>Szyńska szkolna- wp. parzona 40 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, SOJ,</u> )<br>Jabłko pieczone 150 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml<br>Salata lodowa 10 g                                                                                            | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Pasta z twarogu z koperkiem (bez soli) 100 g ( <u>MLE,</u> )<br>Jabłko pieczone 150 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml<br>Salata lodowa 10 g                                                       | Bułka pszenna długa krojona 110 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Pasta z twarogu z koperkiem 100 g ( <u>MLE,</u> )<br>Jabłko pieczone 150 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml                                                                                                                 | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g<br>Schab gotowany 50 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml<br>Salata lodowa 10 g                                                                                                                                                                           | Chleb bezglutenowy 110 g ( <u>SEZ, może zawierać: ORZ,</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Pasta z twarogu z koperkiem 100 g ( <u>MLE,</u> )<br>Jabłko pieczone 150 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml<br>Salata lodowa 10 g                                                                                             | Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 100 g ( <u>MLE,</u> )<br>Jabłko 150 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml<br>Salata lodowa 10 g                                       | Bułka pszenna długa krojona 110 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g<br>Pasta z twarogu z koperkiem 100 g ( <u>MLE,</u> )<br>Jabłko pieczone 150 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Salata lodowa 10 g           |
|                   | P.N.      | Drożdżówka z serem 50g 1 szt ( <u>GLUPSZ, JAJ, MLE,</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł. 200ml 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Drożdżówka z serem 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Biszkopty 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ,</u> )                                                                                                                                                                                                          |
|                   |           | Wartość energetyczna: 2576.03 kcal; Białko ogółem: 120.52 g; Tłuszcz: 82.30 g; Kw. tł. nasy.: 32.97 g; Węglowodany ogółem: 356.61 g; W tym cukry: 67.53 g; Błonnik pok.: 26.16 g; Sól: 8.22 g;                                                                                                                                                | Wartość energetyczna: 2173.46 kcal; Białko ogółem: 69.78 g; Tłuszcz: 50.97 g; Kw. tł. nasy.: 17.17 g; Węglowodany ogółem: 374.25 g; W tym cukry: 61.99 g; Błonnik pok.: 24.13 g; Sól: 7.00 g;                                                                                                                                                                                                                                                                  | Wartość energetyczna: 2266.98 kcal; Białko ogółem: 104.25 g; Tłuszcz: 71.51 g; Kw. tł. nasy.: 28.39 g; Węglowodany ogółem: 318.52 g; W tym cukry: 61.02 g; Błonnik pok.: 25.26 g; Sól: 4.85 g;                                                                                                                                                                                       | Wartość energetyczna: 2375.62 kcal; Białko ogółem: 111.84 g; Tłuszcz: 78.21 g; Kw. tł. nasy.: 29.36 g; Węglowodany ogółem: 321.57 g; W tym cukry: 64.87 g; Błonnik pok.: 25.62 g; Sól: 6.14 g;                                                                                                                                                | Wartość energetyczna: 1935.03 kcal; Białko ogółem: 87.23 g; Tłuszcz: 54.96 g; Kw. tł. nasy.: 12.95 g; Węglowodany ogółem: 290.91 g; W tym cukry: 52.98 g; Błonnik pok.: 27.43 g; Sól: 6.37 g;                                                                                                                                                                                                                                                      | Wartość energetyczna: 2059.53 kcal; Białko ogółem: 81.41 g; Tłuszcz: 72.16 g; Kw. tł. nasy.: 26.45 g; Węglowodany ogółem: 284.22 g; W tym cukry: 64.73 g; Błonnik pok.: 27.81 g; Sól: 3.22 g;                                                                                                                                                          | Wartość energetyczna: 2279.71 kcal; Białko ogółem: 105.26 g; Tłuszcz: 72.13 g; Kw. tł. nasy.: 28.41 g; Węglowodany ogółem: 324.34 g; W tym cukry: 66.93 g; Błonnik pok.: 29.00 g; Sól: 6.00 g;                                                                                                                                                       | Wartość energetyczna: 1952.95 kcal; Białko ogółem: 99.46 g; Tłuszcz: 51.41 g; Kw. tł. nasy.: 12.83 g; Węglowodany ogółem: 296.21 g; W tym cukry: 50.64 g; Błonnik pok.: 27.31 g; Sól: 5.73 g;                                                                   |

|                   | W-wa- GRO 9 Bogatobiałkowa                                                                                                                                                                             | W-wa- GRO 10 Niskobiałkowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | W-wa- GRO Ubogosodowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | W-wa- GRO Rozdrobniona/ Mielona                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | W-wa- GRO ML Bezmleczna                                                                                                                                                                                                                                                                                          | W-wa- GRO GL Bezglutenowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | W-wa- GRO WE Wegetariańska                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | W-wa- GRO Trzustkowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                               |
|-------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-09-19 sobota | Śniadanie                                                                                                                                                                                              | Ryż na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Kiełbaski śląskie z kurczak 100 g ( <u>może zawierać: GOR</u> )<br>banan 150 g<br>Sałata lodowa 10 g<br>Kakao z mlekiem b/c 300 ml ( <u>MLE</u> )                                 | Ziemiacczana *(bez mleka) 300 ml ( <u>GLUPSZ, SEL</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Szynka luksusowa dr. parzona z dodatkiem białka wiewprzowego z połączonych kawałków mięsa 40 g ( <u>SOJ, SEL</u> )<br>Jabłko pieczone 150 g<br>Sałata lodowa 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Ryż na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Filet z kurczaka gotowany (bez soli) 50 g<br>banan 150 g<br>Sałata lodowa 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml           | Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 110 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Pasta z wędliny drobiowej 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> )<br>Jabłko pieczone 150 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Ziemiacczana *(bez mleka) 300 ml ( <u>GLUPSZ, SEL</u> )<br>Chleb bezglutenowy 110 g ( <u>SEZ, może zawierać: ORZ</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Filet z kurczaka gotowany 50 g<br>Banana 150 g<br>Sałata lodowa 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml                                                                                 | Ryż na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Ser topiony 50 g ( <u>MLE</u> )<br>Banana 150 g<br>Sałata lodowa 10 g<br>Kakao z mlekiem b/c 300 ml ( <u>MLE</u> ) | Ziemiacczana *(bez mleka) 300 ml ( <u>GLUPSZ, SEL</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 110 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g<br>Filet z kurczaka gotowany 50 g<br>Jabłko pieczone 150 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                               |
|                   | II ŚN                                                                                                                                                                                                  | Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> )<br>Łopatką zbojnicka wiewprzowa wędzona 30 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u> )                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                               |
|                   | Obiad                                                                                                                                                                                                  | Selerowa z ziemniakami * 400 ml ( <u>MLE, SEL</u> )<br>Gulasz wiewprzowy 180 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <u>GLU JECZ</u> )<br>Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g<br>Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                                                                 | Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <u>SEL</u> )<br>Kluskę śląską 300 g ( <u>JAJ</u> )<br>Sos bazylowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g<br>Surówka z marchwi z olejem * 100 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                                                                                                                            | Selerowa z ziemniakami (bez soli)* 400 ml ( <u>MLE, SEL</u> )<br>Gulasz wiewprzowy (bez soli). 180 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko (bez soli) 180 g ( <u>GLU JECZ</u> )<br>Buraczki gotowane 100 g<br>Cukinia pieczona z olejem * 100 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                      | Selerowa z ziemniakami * 400 ml ( <u>MLE, SEL</u> )<br>Gulasz wiewprzowy 180 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <u>GLU JECZ</u> )<br>Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g<br>Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                            | Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <u>SEL</u> )<br>Gulasz wiewprzowy 180 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <u>GLU JECZ</u> )<br>Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g<br>Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                                   | Selerowa z ziemniakami * 400 ml ( <u>MLE, SEL</u> )<br>Gulasz wiewprzowy (bez glutenu). 180 g<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g<br>Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g<br>Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                          | Grochowa z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLUPSZ, SEL</u> )<br>Curry dynio-ziemniaczane z ociecierzycą 150 g<br>Kasza bulgur 180 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g<br>Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                                                       | Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <u>SEL</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g<br>Filet z kurczaka gotowany 100 g<br>Buraczki gotowane 100 g<br>Cukinia pieczona z olejem * 100 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml |
|                   | PD                                                                                                                                                                                                     | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                               |
|                   | Kolacja                                                                                                                                                                                                | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wiewprzowego, 50 g ( <u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml | Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wiewprzowego, 40 g ( <u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Sałata zielona 10 g                                              | Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Schab gotowany (bez soli) 50 g<br>Pomidor 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml | Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 110 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Pasta z szynki wiewprzowej* 50 g ( <u>SOJ</u> )<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <u>SEL</u> )<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml          | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <u>SOJ</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml | Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Chleb bezglutenowy 110 g ( <u>SEZ, może zawierać: ORZ</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Schab gotowany 50 g<br>Pomidor 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml                                                              | Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Paszlet sojowy z pomidorami 100 g ( <u>SOJ, GOR</u> )<br>Rzodkiewka 100 g<br>Sałata zielona 10 g | Bułka pszenna długa krojona 110 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g<br>Schab gotowany 50 g<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <u>SEL</u> )<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml |
| PN                |                                                                                                                                                                                                        | Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> )<br>Sałata zielona 5 g                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> )<br>Pasta z wędliny drobiowej 30 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> )<br>Dymna z wody 50 g                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> )<br>Sałata zielona 5 g                                                                                                                                                                             | Chleb bezglutenowy 50 g ( <u>SEZ, może zawierać: ORZ</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> )<br>Sałata zielona 5 g                                                                                                                                                             | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> )<br>Sałata zielona 5 g                                                                                                                                                                                       | Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g<br>Schab gotowany 30 g                                                                                                                 |
|                   | Wartość energetyczna: 2887.67 kcal;<br>Białko ogółem: 133.04 g; Tłuszcz: 105.58 g; Kw. tł. nasy.: 45.34 g;<br>Węglowodany ogółem: 371.92 g; W tym cukry: 62.56 g; Błonnik pok.: 28.60 g; Sól: 10.50 g; | Wartość energetyczna: 2216.70 kcal;<br>Białko ogółem: 62.18 g; Tłuszcz: 67.86 g; Kw. tł. nasy.: 31.82 g; Węglowodany ogółem: 359.35 g; W tym cukry: 43.23 g; Błonnik pok.: 28.63 g; Sól: 6.67 g;                                                                                                                                                                                      | Wartość energetyczna: 2403.84 kcal;<br>Białko ogółem: 121.31 g; Tłuszcz: 79.34 g; Kw. tł. nasy.: 33.56 g; Węglowodany ogółem: 320.19 g; W tym cukry: 45.71 g; Błonnik pok.: 25.28 g; Sól: 4.79 g;                                                                                                                                                                                                                                  | Wartość energetyczna: 2304.85 kcal;<br>Białko ogółem: 104.81 g; Tłuszcz: 75.62 g; Kw. tł. nasy.: 31.51 g; Węglowodany ogółem: 317.69 g; W tym cukry: 61.63 g; Błonnik pok.: 26.28 g; Sól: 8.11 g;                                                                                                                                    | Wartość energetyczna: 2200.20 kcal;<br>Białko ogółem: 97.56 g; Tłuszcz: 68.70 g; Kw. tł. nasy.: 16.87 g; Węglowodany ogółem: 322.07 g; W tym cukry: 41.03 g; Błonnik pok.: 31.29 g; Sól: 7.49 g;                                                                                                                 | Wartość energetyczna: 2411.37 kcal;<br>Białko ogółem: 99.83 g; Tłuszcz: 87.37 g; Kw. tł. nasy.: 32.65 g; Węglowodany ogółem: 322.81 g; W tym cukry: 71.65 g; Błonnik pok.: 30.15 g; Sól: 2.59 g;                                                                                                                                                              | Wartość energetyczna: 2849.81 kcal;<br>Białko ogółem: 92.35 g; Tłuszcz: 106.77 g; Kw. tł. nasy.: 38.85 g; Węglowodany ogółem: 414.83 g; W tym cukry: 88.21 g; Błonnik pok.: 53.45 g; Sól: 8.75 g;                                                                                                                              | Wartość energetyczna: 1993.67 kcal;<br>Białko ogółem: 113.37 g; Tłuszcz: 47.90 g; Kw. tł. nasy.: 12.07 g; Węglowodany ogółem: 295.17 g; W tym cukry: 42.14 g; Błonnik pok.: 26.88 g; Sól: 5.37 g;                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                               |

|                      |           | W-wa- GRO 9 Bogatobiałkowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | W-wa- GRO 10 Niskobiałkowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | W-wa- GRO Ubogosodowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | W-wa- GRO Rozdrobniona/ Mielona                                                                                                                                                                                                                                                                             | W-wa- GRO ML Bezmleczna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | W-wa- GRO GL Bezglutenowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | W-wa- GRO WE Wegetariańska                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | W-wa- GRO Trzustkowa                                                                                                                                                                                                                                               |
|----------------------|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-09-20 niedziela | Sniadanie | Kasza jaglana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ,)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT</b> ,)<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ,)<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ,)<br>Szynka zapiekana wierzchowa, wędzona, parz. z dod. wody 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ</b> ,)<br>Pomidor 100 g<br>Mix салат 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Ziemniaczana *(bez mleka) 300 ml ( <b>GLUPSZ, SEL</b> ,)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT</b> ,)<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ,)<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ,)<br>Szynka zapiekana wierzchowa, wędzona, parz. z dod. wody 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ</b> ,)<br>Pomidor 100 g<br>Mix салат 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Kasza jaglana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ,)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT</b> ,)<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ,)<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ,)<br>Filet z kurczaka gotowany (bez soli) 50 g<br>Pomidor 100 g<br>Mix салат 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Kasza jaglana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ,)<br>Bułka pszenna długa krojona 110 g ( <b>GLU PSZ</b> ,)<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ,)<br>Pasta z wędliny drobiowej* 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ,)<br>Pasta warzywna* 100 g ( <b>SEL</b> ,)<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml                      | Ziemniaczana *(bez mleka) 300 ml ( <b>GLUPSZ, SEL</b> ,)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT</b> ,)<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ,)<br>Szynkowa debowa kiel. wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osl.niejad. 50 g<br>Szynkowa debowa drobiowa kielbasa gruborozdrobniona 50 g<br>Pomidor 100 g<br>Mix салат 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Kasza jaglana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ,)<br>Chleb bezglutenowy 110 g ( <b>SEZ, może zawierać: ORZ</b> ,)<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ,)<br>Szynkowa debowa kiel. wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osl.niejad. 50 g<br>Pomidor 100 g<br>Mix салат 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml               | Kasza jaglana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ,)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT</b> ,)<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ,)<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ,)<br>Paszet z ciecierzycy. 100 g ( <b>JAJ</b> ,)<br>Papryka świeża 100 g<br>Mix салат 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Ziemniaczana *(bez mleka) 300 ml ( <b>GLUPSZ, SEL</b> ,)<br>Bułka pszenna długa krojona 110 g ( <b>GLU PSZ</b> ,)<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ,)<br>Schab gotowany 50 g<br>Pasta warzywna* 100 g ( <b>SEL</b> ,)<br>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml |
|                      | II SN     | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT</b> ,)<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g<br>Filet z kurczaka gotowany 30 g                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|                      | Obiad     | Rosół z makaronem * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ,)<br>Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g<br>Sos ziołowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ,)<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Brokuł gotowany* 100 g<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <b>SEL</b> ,)<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                                                                                                          | Jarzynowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ,)<br>Kluskі śląskie* 300 g ( <b>JAJ</b> ,)<br>Sos ziołowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ,)<br>Brokuł gotowany* 100 g<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <b>SEL</b> ,)<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                                                                                                                                   | Jarzynowa z ziemniakami (bez soli)* 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ,)<br>Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s (bez soli) 100 g<br>Sos ziołowy* (bez soli) 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ,)<br>Ziemniaki gotowane (bez soli) 180 g<br>Brokuł gotowany (bez soli)* 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                         | Jarzynowa z ziemniakami * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ,)<br>Mięso drobiowe mielone w sosie w 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ,)<br>Ziemniaki gotowane puree 180 g ( <b>MLE</b> ,)<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <b>SEL</b> ,)<br>Brokuł gotowany* 100 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Rosół z makaronem * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ,)<br>Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g<br>Sos ziołowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ,)<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Brokuł gotowany* 100 g<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <b>SEL</b> ,)<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                                                                 | Jarzynowa z ziemniakami (bez glutenu, mleka)* 400 ml ( <b>SEL</b> ,)<br>Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g<br>Sos ziołowy* (bez glutenu) 80 ml ( <b>SEL</b> ,)<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Brokuł gotowany* 100 g<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <b>SEL</b> ,)<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Jarzynowa z ziemniakami * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ,)<br>Kluskі śląskie* 300 g ( <b>JAJ, SOJ, MLE</b> ,)<br>Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Surowka z kapusty białej z koperkiem i z olejem b/c 100 g<br>Brokuł gotowany* 100 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                       | Jarzynowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ,)<br>Zielarki gotowane 180 g<br>Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g ( <b>SEL</b> ,)<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                     |
|                      | PD        | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ,)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|                      | Kolacja   | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT</b> ,)<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ,)<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ,)<br>Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 100 g ( <b>MLE</b> ,)<br>Pomidor 100 g<br>Mix салат 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml                                                                                                                       | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT</b> ,)<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ,)<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ,)<br>Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 50 g ( <b>MLE</b> ,)<br>Pomidor 100 g<br>Mix салат 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml                                                                                                                                   | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT</b> ,)<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ,)<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ,)<br>Twarożek 100 g ( <b>MLE</b> ,)<br>Pomidor 100 g<br>Mix салат 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml                                                   | Bułka pszenna długa krojona 110 g ( <b>GLU PSZ</b> ,)<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ,)<br>Twarożek 100 g ( <b>MLE</b> ,)<br>Cukinia pieczona z olejem * 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml                                                                                      | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT</b> ,)<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ,)<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g<br>Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g<br>Pomidor 100 g<br>Mix салат 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml                                                  | Chleb bezglutenowy 110 g ( <b>SEZ, może zawierać: ORZ</b> ,)<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ,)<br>Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 100 g ( <b>MLE</b> ,)<br>Pomidor 100 g<br>Mix салат 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml                                                             | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT</b> ,)<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ,)<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ,)<br>Twarożek 100 g ( <b>MLE</b> ,)<br>Cukinia pieczona z olejem * 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml                                                          | Bułka pszenna długa krojona 110 g ( <b>GLU PSZ</b> ,)<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ,)<br>Twarożek 100 g ( <b>MLE</b> ,)<br>Cukinia pieczona z olejem * 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml                                             |
| PN                   |           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Chalka 50 g( <b>GLUPSZ, JAJ, MLE</b> ,)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ,)<br>Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ,)<br>Pasta z wędliny wieprzowej 30 g ( <b>SOJ</b> ,)<br>Jabłko pieczone 150 g                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                         | Chalka 50 g( <b>GLUPSZ, JAJ, MLE</b> ,)                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ,)<br>Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ,)<br>Schab gotowany 30 g<br>Salata zielona 10 g                                                                                                                          |
|                      |           | Wartość energetyczna: 2388.76 kcal; Białko ogółem: 125.56 g; Tłuszcz: 71.98 g; Kw. tł. nasy.: 33.16 g; Węglowodany ogółem: 327.95 g; W tym cukry: 48.64 g; Błonnik pok.: 24.28 g; Sol: 8.29 g;                                                                                                                                                                                                                                                   | Wartość energetyczna: 2072.33 kcal; Białko ogółem: 60.02 g; Tłuszcz: 58.95 g; Kw. tł. nasy.: 29.87 g; Węglowodany ogółem: 344.05 g; W tym cukry: 32.24 g; Błonnik pok.: 27.33 g; Sol: 6.03 g;                                                                                                                                                                                                                                                               | Wartość energetyczna: 2009.20 kcal; Białko ogółem: 107.80 g; Tłuszcz: 54.47 g; Kw. tł. nasy.: 27.60 g; Węglowodany ogółem: 316.27 g; W tym cukry: 42.03 g; Błonnik pok.: 22.55 g; Sol: 4.28 g;                                                                                                                                         | Wartość energetyczna: 2322.51 kcal; Białko ogółem: 106.16 g; Tłuszcz: 78.42 g; Kw. tł. nasy.: 30.52 g; Węglowodany ogółem: 316.27 g; W tym cukry: 56.67 g; Błonnik pok.: 27.97 g; Sol: 7.84 g;                                                                                                              | Wartość energetyczna: 1756.48 kcal; Białko ogółem: 88.65 g; Tłuszcz: 47.04 g; Kw. tł. nasy.: 12.08 g; Węglowodany ogółem: 263.04 g; W tym cukry: 22.82 g; Błonnik pok.: 25.61 g; Sol: 7.84 g;                                                                                                                                                                                                           | Wartość energetyczna: 1856.86 kcal; Białko ogółem: 80.14 g; Tłuszcz: 61.46 g; Kw. tł. nasy.: 25.50 g; Węglowodany ogółem: 260.47 g; W tym cukry: 36.12 g; Błonnik pok.: 28.36 g; Sol: 4.44 g;                                                                                                                                 | Wartość energetyczna: 2506.77 kcal; Białko ogółem: 98.69 g; Tłuszcz: 89.44 g; Kw. tł. nasy.: 28.90 g; Węglowodany ogółem: 351.20 g; W tym cukry: 50.04 g; Błonnik pok.: 39.48 g; Sol: 5.86 g;                                                                                                                                                   | Wartość energetyczna: 2138.09 kcal; Białko ogółem: 112.12 g; Tłuszcz: 67.17 g; Kw. tł. nasy.: 27.91 g; Węglowodany ogółem: 289.75 g; W tym cukry: 32.31 g; Błonnik pok.: 28.06 g; Sol: 5.98 g;                                                                     |

|                         | W-wa- GRO 9 Bogatobiałkowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | W-wa- GRO 10 Niskobiałkowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | W-wa- GRO Ubogosodowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | W-wa- GRO Rozdrobniona/ Mielona                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | W-wa- GRO ML Bezmleczna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | W-wa- GRO GL Bezglutenowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | W-wa- GRO WE Wegetariańska                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | W-wa- GRO Trzuskowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|-------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-09-21 poniedziałek | <b>Śniadania</b><br>Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE,</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT,</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> )<br>Szynkowa Extra- wędzonka wędzono-wędzona z wodą dodaną 50 g ( <b>SOJ,</b> )<br>Dymia pieczona z natką pietruszki 100 g ( <b>GLUPSZ,</b> )<br>Sałata zielona 10 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</b> ) | Ziemiaczana *(bez mleka) 300 ml ( <b>GLUPSZ, SEL,</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT,</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> )<br>Szynkowa Extra- wędzonka wędzono-wędzona z wodą dodaną 40 g ( <b>SOJ,</b> )<br>Dymia pieczona z natką pietruszki 100 g ( <b>GLUPSZ,</b> )<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE,</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT,</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> )<br>Schnab gotowany (bez soli) 50 g ( <b>SOJ,</b> )<br>Dymia pieczona z natką pietruszki 100 g ( <b>GLUPSZ,</b> )<br>Sałata zielona 10 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</b> ) | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE,</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 110 g ( <b>GLU PSZ,</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> )<br>Pastę z wędliny wieprzowej 50 g ( <b>SOJ,</b> )<br>Dymia pieczona z natką pietruszki 100 g ( <b>GLUPSZ,</b> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</b> )        | Ziemiaczana *(bez mleka) 300 ml ( <b>GLUPSZ, SEL,</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT,</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> )<br>Schnab gotowany 50 g ( <b>SOJ,</b> )<br>Dymia z wody 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml                                                                                       | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE,</b> )<br>Chleb bezglutenowy 110 g ( <b>SEZ, może zawierać: ORZ,</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> )<br>Schnab gotowany 50 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT,</b> )<br>Dymia z wody 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml                                                                | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE,</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT,</b> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT,</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> )<br>Dymia pieczona z natką pietruszki 100 g ( <b>GLUPSZ,</b> )<br>Sałata zielona 10 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</b> ) | Ziemiaczana *(bez mleka) 300 ml ( <b>GLUPSZ, SEL,</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 110 g ( <b>GLU PSZ,</b> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g<br>Schnab gotowany 50 g<br>Dymia pieczona z natką pietruszki 100 g ( <b>GLUPSZ,</b> )<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml |
|                         | <b>II/ŚN</b><br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT,</b> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE,</b> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                         | <b>Obiad</b><br>Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> )<br>Kuski leniwe z serem 300 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, ORZ, GOR, SEZ,</b> )<br>Mus z truskawek b/c 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami b/c 300 ml                                                                                                                                                                                                                           | Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka, bez soli) * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> )<br><b>PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, ORZ, GOR, SEZ,</b><br>Mus z truskawek b/c 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami b/c 300 ml                                                                                                                                                                                                              | Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka, bez soli) * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> )<br>Kuski leniwe z serem 300 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, ORZ, GOR, SEZ,</b> )<br>Mus z truskawek b/c 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami b/c 300 ml                                                                                                                                                                          | Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> )<br>Miejsko wieprzowe mielone w sosie w 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> )<br>Ziemniaki gotowane puree 180 g ( <b>MLE,</b> )<br>Sznajpki gotowane z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> )<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <b>SEL,</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami b/c 300 ml | Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> )<br>Pulpet drobiowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> )<br>Ryż na sypko 180 g<br>Sos majerankowy * 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> )<br>Sznajpki gotowane z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> )<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <b>SEL,</b> )<br>Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 100 g<br>Kompot owocowy z jabłkami b/c 300 ml | Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka, bez glutenu) * 400 ml ( <b>SEL,</b> )<br>Pulpet drobiowy (bez glutenu) 100 g ( <b>JAJ,</b> )<br>Sos majerankowy * (bez glutenu) 80 ml ( <b>SEL,</b> )<br>Ryż na sypko 180 g<br>Sznajpki gotowane z olejem (bez glutenu)* 100 g<br>Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 100 g<br>Kompot owocowy z jabłkami b/c 300 ml | Barszcz ukraiński z ziemniakami* 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> )<br>Kuski leniwe z serem 300 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, ORZ, GOR, SEZ,</b> )<br>Mus z truskawek b/c 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami b/c 300 ml                                                                                                                                                | Ziemiaczana *(bez mleka) 400 ml ( <b>GLUPSZ, SEL,</b> )<br>Filiż z kurczaka gotowany 100 g<br>Ryż na sypko 180 g<br>Sznajpki gotowane z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> )<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <b>SEL,</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami b/c 300 ml                                                |
|                         | <b>PD</b><br>Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                         | <b>Kolacja</b><br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT,</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> )<br>Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ,</b> )<br>Sałatka wiosenna - diety 100 g<br>Mix sałat 10 g                                                                                                                                                  | Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT,</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> )<br>Serek homo. naturalny 50 g ( <b>MLE,</b> )<br>Sałatka wiosenna - diety 100 g<br>Mix sałat 10 g                                                                                                                    | Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT,</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> )<br>Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ,</b> )<br>Sałatka wiosenna - diety (bez soli) 100 g<br>Mix sałat 10 g                                                                                                         | Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 110 g ( <b>GLU PSZ,</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> )<br>Mielone Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ,</b> )<br>Pastę warzywną z brokulem* 100 g ( <b>SEL,</b> )                                                                                            | Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT,</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g<br>Kurczak z Bobrownik produkt blokowy drobiowy grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g<br>Sałatka wiosenna - diety 100 g<br>Mix sałat 10 g                               | Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml<br>Chleb bezglutenowy 110 g ( <b>SEZ, może zawierać: ORZ,</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> )<br>Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ,</b> )<br>Sałatka wiosenna - diety 100 g<br>Mix sałat 10 g                                                                                                            | Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT,</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT,</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> )<br>Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ,</b> )<br>Sałatka wiosenna - diety 100 g<br>Mix sałat 10 g                                                                 | Bułka pszenna długa krojona 110 g ( <b>GLU PSZ,</b> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g<br>Serek homo. naturalny 100 g ( <b>MLE,</b> )<br>Pastę warzywną z brokulem* 100 g ( <b>SEL,</b> )<br>Sałatka ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml                                                          |
| <b>PN</b>               | Sok jabłkowo-gruszkowy 0,195L-100% tłoczony 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł. 200ml 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Sok jabłkowo-gruszkowy 0,195L-100% tłoczony 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł. 200ml 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|                         | Wartość energetyczna: 2829.98 kcal; Białko ogółem: 105.30 g; Tłuszcz: 88.20 g; Kw. tł. nasy.: 38.60 g; Węglowodany ogółem: 417.19 g; W tym cukry: 106.94 g; Błonnik pok.: 21.02 g; Sól: 10.04 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Wartość energetyczna: 2215.99 kcal; Białko ogółem: 68.88 g; Tłuszcz: 61.48 g; Kw. tł. nasy.: 26.63 g; Węglowodany ogółem: 359.67 g; W tym cukry: 81.63 g; Błonnik pok.: 21.30 g; Sól: 7.03 g;                                                                                                                                                                                                                                        | Wartość energetyczna: 2557.02 kcal; Białko ogółem: 98.24 g; Tłuszcz: 78.93 g; Kw. tł. nasy.: 34.87 g; Węglowodany ogółem: 374.93 g; W tym cukry: 99.90 g; Błonnik pok.: 19.57 g; Sól: 5.63 g;                                                                                                                                                                                                                                       | Wartość energetyczna: 2395.59 kcal; Białko ogółem: 102.70 g; Tłuszcz: 87.11 g; Kw. tł. nasy.: 32.73 g; Węglowodany ogółem: 313.41 g; W tym cukry: 67.12 g; Błonnik pok.: 25.16 g; Sól: 7.08 g;                                                                                                                                                      | Wartość energetyczna: 2103.15 kcal; Białko ogółem: 79.49 g; Tłuszcz: 62.95 g; Kw. tł. nasy.: 12.40 g; Węglowodany ogółem: 321.14 g; W tym cukry: 48.86 g; Błonnik pok.: 26.02 g; Sól: 8.01 g;                                                                                                                                                                                                                        | Wartość energetyczna: 2223.85 kcal; Białko ogółem: 83.78 g; Tłuszcz: 83.43 g; Kw. tł. nasy.: 27.69 g; Węglowodany ogółem: 296.10 g; W tym cukry: 58.03 g; Błonnik pok.: 25.86 g; Sól: 3.06 g;                                                                                                                                                                      | Wartość energetyczna: 2630.64 kcal; Białko ogółem: 87.12 g; Tłuszcz: 87.76 g; Kw. tł. nasy.: 34.33 g; Węglowodany ogółem: 392.58 g; W tym cukry: 102.55 g; Błonnik pok.: 28.01 g; Sól: 6.75 g;                                                                                                                                                                                           | Wartość energetyczna: 2052.51 kcal; Białko ogółem: 103.09 g; Tłuszcz: 53.27 g; Kw. tł. nasy.: 10.71 g; Węglowodany ogółem: 304.64 g; W tym cukry: 40.03 g; Błonnik pok.: 25.11 g; Sól: 4.73 g;                                                                                                                             |

|                   |           | W-wa- GRO 9 Bogatobiałkowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | W-wa- GRO 10 Niskobiałkowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | W-wa- GRO Ubogosodowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | W-wa- GRO Rozdrobniona/ Mielona                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | W-wa- GRO ML Bezmleczna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | W-wa- GRO GL Bezglutenowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | W-wa- GRO WE Wegetariańska                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | W-wa- GRO Trzustkowa                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-------------------|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-09-22 wtorek | Śniadania | Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU, JECZ.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU, PSZ.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLUPSZ, GLU, ŻYT.</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g<br>Buraczki gotowane plasterki 100 g<br>Sałata lodowa 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Ziemiacczana *(bez mleka) 300 ml ( <b>GLUPSZ, SEL.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU, PSZ.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLUPSZ, GLU, ŻYT.</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g<br>Buraczki gotowane plasterki 100 g<br>Sałata lodowa 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU, JECZ.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU, PSZ.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLUPSZ, GLU, ŻYT.</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> )<br>Buraczki gotowane plasterki (bez soli) 100 g<br>Sałata lodowa 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU, PSZ, MLE.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 110 g ( <b>GLU, PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pasta z wędliny drobiowej 60 g ( <b>może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> )<br>Buraczki gotowane plasterki 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLUPSZ, GLU, ŻYT.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU, PSZ.</b> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g<br>Buraczki gotowane plasterki 100 g<br>Sałata lodowa 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Ziemiacczana *(bez mleka) 300 ml ( <b>GLUPSZ, SEL.</b> ) | Ziemiacczana *(bez glutenu) 300 ml ( <b>MLE, SEL.</b> )<br>Chleb bezglutenowy 110 g ( <b>SEZ. może zawierać: ORZ.</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g<br>Buraczki gotowane plasterki 100 g<br>Sałata lodowa 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU, JECZ.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLUPSZ, GLU, ŻYT.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU, PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> )<br>Papryka świeża 100 g<br>Sałata lodowa 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Ziemiacczana *(bez mleka) 300 ml ( <b>GLUPSZ, SEL.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 110 g ( <b>GLU, PSZ.</b> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g<br>Schab gotowany 50 g<br>Buraczki gotowane plasterki 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml     |
|                   | II SN     | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLUPSZ, GLU, ŻYT.</b> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( <b>SOJ.</b> )                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|                   | Obiad     | Jarzynowa z zacierką *-dieta 400 ml ( <b>GLU, PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Filet z kurczaka pieczony w ziołach 100 g<br>Sos szpinakowy* 80 ml ( <b>GLU, PSZ.</b> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g<br>Marchew gotowana z olejem* 100 g<br>Brokuł gotowany* 100 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                                                    | Jarzynowa z zacierką *-dieta 400 ml ( <b>GLU, PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Kopytka ziemniaczane 300 g ( <b>GLU, PSZ, JAJ.</b> )<br>Sos pietruszkowy (bez mleka)* 80 ml ( <b>GLUPSZ, MLE.</b> )<br>Marchew gotowana z olejem* 100 g<br>Brokuł gotowany* 100 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                                                            | Jarzynowa z ziemniakami (bez soli)* 400 ml ( <b>GLU, PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Filet z kurczaka gotowany (bez soli) 100 g<br>Sos pietruszkowy (bez soli)* 80 ml ( <b>GLUPSZ, MLE.</b> )<br>Ziemniaki gotowane (bez soli) 180 g<br>Marchew gotowana z olejem (bez soli)* 100 g<br>Brokuł gotowany (bez soli)* 100 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                  | Jarzynowa z ziemniakami * 400 ml ( <b>GLU, PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Mięso drobiowe mielone w sosie w 100 g ( <b>GLU, PSZ.</b> )<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Marchew gotowana z olejem* 100 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                                                             | Jarzynowa z ziemniakami (bez glutenu, mleka)* 400 ml ( <b>SEL.</b> )<br>Filet z kurczaka pieczony w ziołach 100 g ( <b>GLU, PSZ.</b> )<br>Sos pietruszkowy (bez mleka)* 80 ml ( <b>GLU, PSZ.</b> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g<br>Marchew gotowana z olejem* 100 g<br>Brokuł gotowany* 100 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                       | Jarzynowa z zacierką *-dieta 400 ml ( <b>GLU, PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Pierogi ukraińskie * 300 g ( <b>GLU, PSZ, MLE.</b> )<br>Surowka wykwinna z olejem b/c 100 g<br>Brokuł gotowany* 100 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                                                            | Ziemiaki gotowane 180 g<br>Brokuł gotowany* 100 g<br>Marchew gotowana z olejem* 100 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                                                                                                                                                                                                     | Ziemiaki gotowane (bez mleka)* 400 ml ( <b>GLU, PSZ, SEL.</b> )<br>Filet z kurczaka pieczony w ziołach 100 g<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Brokuł gotowany* 100 g<br>Marchew gotowana z olejem* 100 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                |
|                   | PD        | Biszkopty 30 g ( <b>GLU, PSZ, JAJ, MLE, GLU, JECZ.</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|                   | Kolacja   | Herbata ekspresowa owocowa<br>Cateringowa b/c 300 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLUPSZ, GLU, ŻYT.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU, PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pasta z tofu, brokula i szpinaku 100 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Pomidor 100 g<br>Sałata zielona 10 g                                                                       | Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU, PSZ.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLUPSZ, GLU, ŻYT.</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pasta z tofu, brokula i szpinaku 50 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Pomidor 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata ekspresowa owocowa<br>Cateringowa b/c 300 ml                                                                    | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLUPSZ, GLU, ŻYT.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU, PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> )<br>Schab gotowany (bez soli) 50 g<br>Pomidor 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata ekspresowa owocowa<br>Cateringowa b/c 300 ml                                                                                          | Bułka pszenna długa krojona 110 g ( <b>GLU, PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pasta z tofu, brokula i szpinaku 100 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <b>SEL.</b> )<br>Herbata ekspresowa owocowa<br>Cateringowa b/c 300 ml                                                          | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLUPSZ, GLU, ŻYT.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU, PSZ.</b> )<br>Pasta z tofu, brokula i szpinaku 100 g<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g<br>Pasta z tofu, brokula i szpinaku 100 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Pomidor 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata ekspresowa owocowa<br>Cateringowa b/c 300 ml                         | Chleb bezglutenowy 110 g ( <b>SEZ. może zawierać: ORZ.</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pasta z tofu, brokula i szpinaku 100 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Pomidor 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata ekspresowa owocowa<br>Cateringowa b/c 300 ml                                                                  | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLUPSZ, GLU, ŻYT.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU, PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pasta z tofu, brokula i szpinaku 100 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata ekspresowa owocowa<br>Cateringowa b/c 300 ml<br>Pomidor 100 g                                          | Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <b>GLUPSZ, GLU, ŻYT.</b> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g<br>Filet z kurczaka gotowany 50 g<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <b>SEL.</b> )<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml |
| PN                |           | Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                               | Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )                                                                                                                                                                                                                                                              | Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )                                                                                                                                                                                                             |
|                   |           | Wartość energetyczna: 2245.03 kcal;<br>Białko ogółem: 120.88 g; Tłuszcz: 55.58 g; Kw. tł. nasy.: 25.07 g; Węglowodany ogółem: 319.55 g; W tym cukry: 55.59 g; Błonnik pok.: 27.36 g; Sól: 9.22 g;                                                                                                                                                                                               | Wartość energetyczna: 2014.87 kcal;<br>Białko ogółem: 56.77 g; Tłuszcz: 54.49 g; Kw. tł. nasy.: 22.04 g; Węglowodany ogółem: 336.97 g; W tym cukry: 28.07 g; Błonnik pok.: 23.83 g; Sól: 6.19 g;                                                                                                                                                                                            | Wartość energetyczna: 1923.27 kcal;<br>Białko ogółem: 115.68 g; Tłuszcz: 49.53 g; Kw. tł. nasy.: 23.93 g; Węglowodany ogółem: 271.79 g; W tym cukry: 45.96 g; Błonnik pok.: 25.69 g; Sól: 4.69 g;                                                                                                                                                                                          | Wartość energetyczna: 2116.57 kcal;<br>Białko ogółem: 103.80 g; Tłuszcz: 72.76 g; Kw. tł. nasy.: 24.56 g; Węglowodany ogółem: 277.79 g; W tym cukry: 48.86 g; Błonnik pok.: 25.54 g; Sól: 6.35 g;                                                                                                                                   | Wartość energetyczna: 1797.71 kcal;<br>Białko ogółem: 82.86 g; Tłuszcz: 50.56 g; Kw. tł. nasy.: 10.11 g; Węglowodany ogółem: 252.24 g; W tym cukry: 28.92 g; Błonnik pok.: 29.00 g; Sól: 7.17 g;                                                                                                                                                                                                        | Wartość energetyczna: 1827.42 kcal;<br>Białko ogółem: 85.86 g; Tłuszcz: 59.64 g; Kw. tł. nasy.: 19.07 g; Węglowodany ogółem: 252.24 g; W tym cukry: 34.41 g; Błonnik pok.: 29.54 g; Sól: 4.36 g;                                                                                                                                | Wartość energetyczna: 2331.37 kcal;<br>Białko ogółem: 91.83 g; Tłuszcz: 90.80 g; Kw. tł. nasy.: 35.48 g; Węglowodany ogółem: 304.08 g; W tym cukry: 45.64 g; Błonnik pok.: 25.65 g; Sól: 5.28 g;                                                                                                                                                                   | Wartość energetyczna: 1833.96 kcal;<br>Białko ogółem: 116.33 g; Tłuszcz: 43.30 g; Kw. tł. nasy.: 10.25 g; Węglowodany ogółem: 263.96 g; W tym cukry: 35.62 g; Błonnik pok.: 27.88 g; Sól: 6.26 g;                                                                              |

|                  |           | W-wa- GRO 9 Bogatobiałkowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | W-wa- GRO 10 Niskobiałkowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | W-wa- GRO Ubogosodowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | W-wa- GRO Rozdrobniona/ Mielona                                                                                                                                                                                                                                                         | W-wa- GRO ML Bezmielczna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | W-wa- GRO GL Bezglutenowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | W-wa- GRO WE Wegetariańska                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | W-wa- GRO Trzustkowa                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|------------------|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-09-23 Środa | Śniadanie | Ryz na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 100 g ( <u>MLE</u> )<br>Jabłko pieczone 150 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml                                | Ziemiacczana *(bez mleka) 300 ml ( <u>GLUPSZ, SEL.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g ( <u>MLE</u> )<br>Jabłko pieczone 150 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Ryz na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 100 g ( <u>MLE</u> )<br>Jabłko pieczone 150 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml                                                                                           | Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 110 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Serek homo. naturalny 100 g ( <u>MLE</u> )<br>Jabłko pieczone 150 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml                     | Ziemiacczana *(bez mleka) 300 ml ( <u>GLUPSZ, SEL.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g<br>Filet z kurczaka gotowany 50 g<br>Jabłko pieczone 150 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Ziemiacczana *(bez glutenu) 300 ml ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Chleb bezglutenowy 110 g ( <u>SEZ. może zawierać: ORZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 100 g ( <u>MLE</u> )<br>Jabłko pieczone 150 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml        | Ryz na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 100 g ( <u>MLE</u> )<br>Jabłko pieczone 150 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml                       | Ziemiacczana *(bez mleka) 300 ml ( <u>GLUPSZ, SEL.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 110 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g<br>Serek homo. naturalny 100 g ( <u>MLE</u> )<br>Jabłko pieczone 150 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml |
|                  | II/ŚN     | Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|                  | Obiad     | Kalafiorowa z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Mięso drobiowe gotowane z udzka kurczaka 100 g<br>Sos koperkowy * 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <u>GLU JECZ.</u> )<br>Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g<br>Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g<br>Kukinia gotowana z pomidorami* 100 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Kalafiorowa z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Pysz ziemniaczane* 300 g<br>Sos koperkowy * 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )<br>Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g<br>Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                                                                          | Wielowarzywna z ziemniakami *(bez mleka) (bez soli) 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Filet z kurczaka gotowany (bez soli) 100 g<br>Sos koperkowy *(bez soli) 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g<br>Kasza jęczmienna/sypko (bez soli) 180 g ( <u>GLU JECZ.</u> )<br>Surówka z marchwi z olejem b/c (bez soli) 100 g<br>Cukinia gotowana z pomidorami* (bez soli) 100 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Kalafiorowa z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Mięso drobiowe mielone w sosie w 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Ziemniaki gotowane puree 180 g ( <u>MLE.</u> )<br>Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g<br>Dymia z wody 100 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Wielowarzywna z ziemniakami *(bez glutenu, mleka) 400 ml ( <u>SEL.</u> )<br>Mięso drobiowe gotowane z udzka kurczaka 100 g<br>Sos koperkowy *(bez glutenu, bez mleka) 80 ml<br>Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <u>GLU JECZ.</u> )<br>Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g<br>Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml       | Wielowarzywna z ziemniakami *(bez glutenu, mleka) 400 ml ( <u>SEL.</u> )<br>Mięso drobiowe gotowane z udzka kurczaka 100 g<br>Sos koperkowy *(bez glutenu, bez mleka) 80 ml<br>Kasza gryczana 180 g<br>Surówka z marchwi i chrzanu b/c 100 g<br>Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Kalafiorowa z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Kaszotto wegetariańskie z tofu * 300 g ( <u>SOJ, SEL, GLU JECZ.</u> )<br>Sos koperkowy * 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )<br>Surówka z marchwi i chrzanu b/c 100 g ( <u>MLE, SOJ.</u> )<br>Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                        | Kalafiorowa z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Mięso drobiowe gotowane z udzka kurczaka 100 g<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g<br>Cukinia pieczona z olejem * 100 g<br>Dymia z wody 100 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                               |
|                  | PO        | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g<br>Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|                  | Kolacja   | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami* 100 g ( <u>RYB, SEL.</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Mix sałat 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml<br>Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )                | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami* 100 g ( <u>RYB, SEL.</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Mix sałat 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml                                                 | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Schab gotowany (bez soli) 50 g<br>Pomidor 100 g<br>Mix sałat 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml<br>Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )                                                                                                                       | Bułka pszenna długa krojona 110 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Pasta z wędliny drobiowej 50 g<br>Brokol gotowany* 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml<br>Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )                                   | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g<br>Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami* 100 g ( <u>RYB, SEL.</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Mix sałat 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml                    | Chleb bezglutenowy 110 g ( <u>SEZ. może zawierać: ORZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Paprykarz szczeciński 100g ( <u>RYB, SOJ.</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Mix sałat 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml<br>Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )                                        | Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami* 100 g ( <u>RYB, SEL.</u> )<br>Ogórek świeży 100 g<br>Mix sałat 10 g<br>Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) | Bułka pszenna długa krojona 110 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g<br>Schab gotowany 50 g<br>Brokol gotowany* 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )                                         |
|                  | PN        | Sok słodzony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł. 200ml 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g<br>Schab gotowany 30 g                                                                                                                                                                               |
|                  |           | Wartość energetyczna: 2486.55 kcal; Białko ogółem: 116.51 g; Tłuszcz: 75.98 g; Kw. tł. nasy.: 28.29 g; Węglowodany ogółem: 355.34 g; W tym cukry: 74.26 g; Błonnik pok.: 28.14 g; Sól: 7.68 g;                                                                                                                                                                                            | Wartość energetyczna: 2020.76 kcal; Białko ogółem: 88.51 g; Tłuszcz: 51.67 g; Kw. tł. nasy.: 19.03 g; Węglowodany ogółem: 344.81 g; W tym cukry: 53.08 g; Błonnik pok.: 24.21 g; Sól: 7.74 g;                                                                                                                                                                                   | Wartość energetyczna: 2130.40 kcal; Białko ogółem: 108.16 g; Tłuszcz: 56.23 g; Kw. tł. nasy.: 24.19 g; Węglowodany ogółem: 316.03 g; W tym cukry: 65.87 g; Błonnik pok.: 24.81 g; Sól: 4.14 g;                                                                                                                                                                                                                                                       | Wartość energetyczna: 2120.19 kcal; Białko ogółem: 98.74 g; Tłuszcz: 65.15 g; Kw. tł. nasy.: 24.84 g; Węglowodany ogółem: 296.92 g; W tym cukry: 68.40 g; Błonnik pok.: 21.25 g; Sól: 6.36 g;                                                                                           | Wartość energetyczna: 1968.91 kcal; Białko ogółem: 88.52 g; Tłuszcz: 55.92 g; Kw. tł. nasy.: 11.75 g; Węglowodany ogółem: 297.84 g; W tym cukry: 51.86 g; Błonnik pok.: 28.36 g; Sól: 6.52 g;                                                                                                                                                                   | Wartość energetyczna: 2128.94 kcal; Białko ogółem: 77.69 g; Tłuszcz: 77.06 g; Kw. tł. nasy.: 22.12 g; Węglowodany ogółem: 297.30 g; W tym cukry: 55.04 g; Błonnik pok.: 29.62 g; Sól: 4.62 g;                                                                                                                                 | Wartość energetyczna: 2182.24 kcal; Białko ogółem: 84.86 g; Tłuszcz: 68.69 g; Kw. tł. nasy.: 24.90 g; Węglowodany ogółem: 327.97 g; W tym cukry: 70.51 g; Błonnik pok.: 33.85 g; Sól: 6.03 g;                                                                                                                                                                                    | Wartość energetyczna: 2108.26 kcal; Białko ogółem: 114.21 g; Tłuszcz: 57.53 g; Kw. tł. nasy.: 14.89 g; Węglowodany ogółem: 298.42 g; W tym cukry: 42.74 g; Błonnik pok.: 24.55 g; Sól: 6.09 g;                                                                                                               |

|                     |           | W-wa- GRO 9 Bogatobiałkowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | W-wa- GRO 10 Niskobiałkowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | W-wa- GRO Ubogosodowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | W-wa- GRO Rozdrobniona/ Mielona                                                                                                                                                                                                                                                                      | W-wa- GRO ML Bezmleczna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | W-wa- GRO GL Bezglutenowa                                                                                                                                                                                                                                                                                              | W-wa- GRO WE Wegetariańska                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | W-wa- GRO Trzustkowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|---------------------|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-09-24 czwartek | Śniadania | Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g<br>Pomidor 100 g<br>Salata zielona 10 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> ) | Ziemniaczana *(bez mleka) 300 ml ( <u>GLUPSZ, SEL,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g<br>Pomidor 100 g<br>Salata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g<br>Pomidor 100 g<br>Salata zielona 10 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> ) | Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 110 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Pasta z wędliny drobiowej 50 g<br>Cukinia pieczona z olejem * 100 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> ) | Ziemniaczana *(bez mleka) 300 ml ( <u>GLUPSZ, SEL,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g<br>Pomidor 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Ziemniaczana *(bez glutenu) 300 ml ( <u>MLE, SEL,</u> )<br>Chleb bezglutenowy 110 g ( <u>SEZ, może zawierać: ORZ,</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g<br>Pomidor 100 g<br>Salata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml           | Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g<br>Pomidor 100 g<br>Salata zielona 10 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> ) | Ziemniaczana *(bez mleka) 300 ml ( <u>GLUPSZ, SEL,</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 110 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g<br>Filet z kurczaka gotowany 50 g<br>Cukinia pieczona z olejem * 100 g<br>Salata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml           |
|                     | II / SN   | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|                     | Obiad     | Szpinakowa z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Sos boloński z mięsa wieprz łop*-dieta 180 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g<br>Fasolka szparagowa z wody* 100 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                                                            | Szpinakowa z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml ( <u>GLUPSZ, SEL,</u> )<br>Makaron z warzywami i tofu 300 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL,</u> )<br>Sos pomidorowy 80 ml ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski* (bez soli) 100 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                                                    | Szpinakowa z ziemniakami *(bez soli) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Makaron (bez soli) 200 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Sos boloński z mięsa wieprz łop*-dieta (bez soli) 180 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski* (bez soli) 100 g<br>Fasolka szparagowa z wody (bez soli)* 100 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                      | Krem z zielonych warzyw 400 ml ( <u>SEL,</u> )<br>Ziemniaki gotowane puree 180 g ( <u>MLE,</u> )<br>Mięso wieprzowe mielone w sosie w 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                | Szpinakowa z ziemniakami *(bez glutenu, mleka) 400 ml ( <u>SEL,</u> )<br>Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Sos boloński z mięsa wieprz łop*-dieta 180 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g<br>Fasolka szparagowa z wody* 100 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                               | Szpinakowa z ziemniakami *(bez glutenu, mleka) 400 ml ( <u>SEL,</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g<br>Schab gotowany 100 g<br>Sos pomidorowy (bez glutenu) 80 ml<br>Fasolka szparagowa z wody* 100 g<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                  | Szpinakowa z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Makaron z warzywami i tofu 300 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL,</u> )<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g<br>Surówka z ziódek białej i jabłka () 100 g ( <u>MLE,</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                                                                               | Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml ( <u>GLUPSZ, SEL,</u> )<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Schab gotowany 100 g<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                                                                                    |
|                     | PD        | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> )<br>Łopatka zbiożnika wieprzowa wędzona 30 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u> )                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|                     | Kolacja   | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Suflet mięsno-jarzynowy (bez glutenu) 40 g ( <u>JAJ, SEL,</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Salata zielona 10 g<br>Herbata ekspresowa owocowa<br>Cateringowa b/c 300 ml                                                                   | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Suflet mięsno-jarzynowy (bez glutenu) 40 g ( <u>JAJ, SEL,</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Salata zielona 10 g<br>Herbata ekspresowa owocowa<br>Cateringowa b/c 300 ml                                       | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Schab gotowany (bez soli) 50 g<br>Pomidor 100 g<br>Salata zielona 10 g<br>Herbata ekspresowa owocowa<br>Cateringowa b/c 300 ml<br>Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )                                                     | Bułka pszenna długa krojona 110 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Suflet mięsno-jarzynowy (bez glutenu) 100 g ( <u>JAJ, SEL,</u> )<br>Buraczki gotowane 100 g<br>Herbata ekspresowa owocowa<br>Cateringowa b/c 300 ml<br>Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )  | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g<br>Suflet mięsno-jarzynowy (bez glutenu) 30 g ( <u>JAJ, SEL,</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Salata zielona 10 g<br>Herbata ekspresowa owocowa<br>Cateringowa b/c 300 ml                | Chleb bezglutenowy 110 g ( <u>SEZ, może zawierać: ORZ,</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Suflet mięsno-jarzynowy (bez glutenu) 50 g ( <u>JAJ, SEL,</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Salata zielona 10 g<br>Herbata ekspresowa owocowa<br>Cateringowa b/c 300 ml<br>Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> ) | Herbata ekspresowa owocowa<br>Cateringowa b/c 300 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Pasztet z fasoli* 100 g ( <u>JAJ,</u> )<br>Papryka świeża 100 g<br>Salata zielona 10 g<br>Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )                                     | Bułka pszenna długa krojona 110 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g<br>Suflet mięsno-jarzynowy (bez glutenu) 30 g ( <u>JAJ, SEL,</u> )<br>Salata zielona 10 g<br>Buraczki gotowane 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> ) |
|                     | PN        | Ciasto drożdżowe b/c 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Ciasto drożdżowe b/c 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|                     |           | Wartość energetyczna: 2699.20 kcal; Białko ogółem: 118.25 g; Tłuszcz: 75.67 g; Kw. tł. nasy.: 35.08 g; Węglowodany ogółem: 372.97 g; W tym cukry: 49.63 g; Błonnik pok.: 25.80 g; Sól: 8.45 g;                                                                                                                                                                                                     | Wartość energetyczna: 1919.40 kcal; Białko ogółem: 66.92 g; Tłuszcz: 43.90 g; Kw. tł. nasy.: 20.64 g; Węglowodany ogółem: 299.87 g; W tym cukry: 21.68 g; Błonnik pok.: 25.74 g; Sól: 6.35 g;                                                                                                                                                                          | Wartość energetyczna: 2452.97 kcal; Białko ogółem: 111.69 g; Tłuszcz: 65.58 g; Kw. tł. nasy.: 30.50 g; Węglowodany ogółem: 338.21 g; W tym cukry: 48.60 g; Błonnik pok.: 20.47 g; Sól: 5.77 g;                                                                                                                                                                                                     | Wartość energetyczna: 2280.67 kcal; Białko ogółem: 111.41 g; Tłuszcz: 82.05 g; Kw. tł. nasy.: 33.14 g; Węglowodany ogółem: 282.16 g; W tym cukry: 62.89 g; Błonnik pok.: 22.84 g; Sól: 6.15 g;                                                                                                       | Wartość energetyczna: 1886.36 kcal; Białko ogółem: 73.37 g; Tłuszcz: 49.18 g; Kw. tł. nasy.: 12.84 g; Węglowodany ogółem: 302.87 g; W tym cukry: 34.92 g; Błonnik pok.: 25.44 g; Sól: 6.06 g;                                                                                                                                                               | Wartość energetyczna: 1803.48 kcal; Białko ogółem: 78.87 g; Tłuszcz: 53.19 g; Kw. tł. nasy.: 23.21 g; Węglowodany ogółem: 263.77 g; W tym cukry: 38.59 g; Błonnik pok.: 27.18 g; Sól: 4.06 g;                                                                                                                          | Wartość energetyczna: 2512.69 kcal; Białko ogółem: 94.94 g; Tłuszcz: 71.99 g; Kw. tł. nasy.: 30.81 g; Węglowodany ogółem: 359.37 g; W tym cukry: 51.69 g; Błonnik pok.: 32.28 g; Sól: 6.83 g;                                                                                                                                                                                                      | Wartość energetyczna: 2113.35 kcal; Białko ogółem: 109.02 g; Tłuszcz: 49.13 g; Kw. tł. nasy.: 14.95 g; Węglowodany ogółem: 289.07 g; W tym cukry: 29.12 g; Błonnik pok.: 23.83 g; Sól: 5.74 g;                                                                                                                        |

|                   | W-wa- GRO 9 Bogatobiałkowa                                                                                                                                                                     | W-wa- GRO 10 Niskobiałkowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | W-wa- GRO Ubogosodowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | W-wa- GRO Rozdrobniona/ Mielona                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | W-wa- GRO ML Bezmleczna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | W-wa- GRO GL Bezglutenowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | W-wa- GRO WE Vegetariańska                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | W-wa- GRO Trzustkowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|-------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-09-25 piątek | Śniadanie                                                                                                                                                                                      | Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, GLUPSZ, SEL</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> )<br>Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g ( <b>JAJ, MLE</b> )<br>Banan 150 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Ziemiacczana *(bez mleka) 300 ml ( <b>GLUPSZ, SEL</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> )<br>Pasta z jaj z koperkiem -dieta 50 g ( <b>JAJ, MLE</b> )<br>Banan 150 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> )<br>Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g ( <b>JAJ, MLE</b> )<br>Banan 150 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml                                  | Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 110 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> )<br>Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g ( <b>JAJ, MLE</b> )<br>Jabłko pieczone 150 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml                                                                                 | Ziemiacczana *(bez mleka) 300 ml ( <b>GLUPSZ, SEL</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> )<br>Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g ( <b>JAJ, MLE</b> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł. 15 g<br>Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g<br>Banan 150 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Ziemiacczana *(bez glutenu) 300 ml ( <b>MLE, SEL</b> )<br>Chleb bezglutenowy 110 g ( <b>SEZ, może zawierać: ORZ.</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> )<br>Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g ( <b>JAJ, MLE</b> )<br>Banan 150 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml                                                   | Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> )<br>Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 100 g ( <b>JAJ, GOR.</b> )<br>Banan 150 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Ziemiacczana *(bez mleka) 300 ml ( <b>GLUPSZ, SEL</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 110 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g<br>Twarożek 100 g ( <b>MLE</b> )<br>Jabłko pieczone 150 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml |
|                   | II ŚN                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|                   | Obiad                                                                                                                                                                                          | Krupnik jęczmienny z ziemniakami* 400 ml ( <b>MLE, SEL, GLU JECZ.</b> )<br>Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g ( <b>RYB</b> )<br>Sos ziołowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g<br>Warzywa po grecku* 100 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> )<br>Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml       | Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez soli)* 400 ml ( <b>SEL, GLU JECZ.</b> )<br>Knedle z truskawkami* 300 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Mus z jabłek prażonych 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                                                                                                                        | Krupnik jęczmienny z ziemniakami* (bez soli) 400 ml ( <b>MLE, SEL, GLU JECZ.</b> )<br>Ryba pieczona (Morszczuk) (bez soli) 100 g ( <b>RYB</b> )<br>Sos ziołowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> )<br>Ziemniaki gotowane puree 180 g ( <b>MLE</b> )<br>Warzywa po grecku* 100 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> )<br>Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Krupnik jęczmienny z ziemniakami* 400 ml ( <b>MLE, SEL, GLU JECZ.</b> )<br>mielona Ryba pieczona (Miruna) 100 g ( <b>RYB</b> )<br>Sos ziołowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> )<br>Ziemniaki gotowane puree 180 g ( <b>MLE</b> )<br>Warzywa po grecku* 100 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> )<br>Cukinia pieczona z olejem * 100 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <b>SEL, GLU JECZ.</b> )<br>Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g ( <b>RYB</b> )<br>Sos ziołowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g<br>Warzywa po grecku* 100 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> )<br>Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                                                                                                            | Ryżowa (bez mleka)* 400 ml ( <b>SEL</b> )<br>Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g ( <b>RYB</b> )<br>Sos ziołowy* (bez glutenu) 80 ml ( <b>SEL</b> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g<br>Warzywa po grecku* (bez glutenu) 100 g ( <b>SEL</b> )<br>Cukinia pieczona z olejem * 100 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                             | Krupnik jęczmienny z ziemniakami* 400 ml ( <b>MLE, SEL, GLU JECZ.</b> )<br>Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g ( <b>RYB</b> )<br>Sos ziołowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g<br>Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 100 g<br>Warzywa po grecku* 100 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml        | Ryżowa (bez mleka)* 400 ml ( <b>SEL</b> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g<br>Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g ( <b>RYB</b> )<br>Sos ziołowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> )<br>Cukinia pieczona z olejem * 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml        |
|                   | PD                                                                                                                                                                                             | Biszkopity 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ.</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|                   | Kolacja                                                                                                                                                                                        | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> )<br>Twarożek 100 g ( <b>MLE</b> )<br>Mix sałat z marchewką i olejem 100 g<br>Rukola 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml                                                            | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> )<br>Twarożek 100 g ( <b>MLE</b> )<br>Pomidor 100 g<br>Rukola 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml<br>Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )                                       | Bułka pszenna długa krojona 110 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> )<br>Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g ( <b>JAJ, MLE</b> )<br>Jabłko pieczone 150 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml<br>Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )                                                                                                              | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g ( <b>MLE</b> )<br>Mix sałat z marchewką i olejem 100 g<br>Rukola 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml                         | Chleb bezglutenowy 110 g ( <b>SEZ, może zawierać: ORZ.</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> )<br>Twarożek 100 g ( <b>MLE</b> )<br>Mix sałat z marchewką i olejem 100 g<br>Rukola 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml<br>Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )                                                                                                                                                                                                                      | Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> )<br>Twarożek 100 g ( <b>MLE</b> )<br>Mix sałat z marchewką i olejem 100 g<br>Rukola 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml<br>Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) | Bułka pszenna długa krojona 110 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g<br>Schab gotowany 50 g<br>Jabłko pieczone 150 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| PN                | Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|                   | Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł. 200ml 1 szt                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|                   | Wartość energetyczna: 2431.93 kcal; Białko ogółem: 115.45 g; Tłuszcz: 77.73 g; Kw. tł. nasy.: 30.50 g; Węglowodany ogółem: 342.29 g; W tym cukry: 85.90 g; Błonnik pok.: 25.52 g; Sól: 8.12 g; | Wartość energetyczna: 2200.90 kcal; Białko ogółem: 54.77 g; Tłuszcz: 49.71 g; Kw. tł. nasy.: 22.42 g; Węglowodany ogółem: 403.30 g; W tym cukry: 71.34 g; Błonnik pok.: 21.62 g; Sól: 7.26 g;                                                                                                                                                                     | Wartość energetyczna: 2299.29 kcal; Białko ogółem: 112.74 g; Tłuszcz: 71.09 g; Kw. tł. nasy.: 29.88 g; Węglowodany ogółem: 318.42 g; W tym cukry: 78.07 g; Błonnik pok.: 23.28 g; Sól: 6.74 g;                                                                                                                                                                  | Wartość energetyczna: 2230.50 kcal; Białko ogółem: 101.55 g; Tłuszcz: 72.54 g; Kw. tł. nasy.: 29.27 g; Węglowodany ogółem: 308.22 g; W tym cukry: 73.33 g; Błonnik pok.: 23.20 g; Sól: 7.87 g;                                                                                                                                                                                             | Wartość energetyczna: 2014.95 kcal; Białko ogółem: 96.42 g; Tłuszcz: 56.30 g; Kw. tł. nasy.: 13.26 g; Węglowodany ogółem: 299.93 g; W tym cukry: 58.81 g; Błonnik pok.: 27.27 g; Sól: 8.44 g;                                                                                                                                                                   | Wartość energetyczna: 2142.12 kcal; Białko ogółem: 88.19 g; Tłuszcz: 77.54 g; Kw. tł. nasy.: 26.45 g; Węglowodany ogółem: 287.35 g; W tym cukry: 64.20 g; Błonnik pok.: 26.76 g; Sól: 5.43 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Wartość energetyczna: 2355.20 kcal; Białko ogółem: 109.57 g; Tłuszcz: 83.73 g; Kw. tł. nasy.: 30.56 g; Węglowodany ogółem: 318.67 g; W tym cukry: 75.94 g; Błonnik pok.: 32.54 g; Sól: 8.81 g;                                                                                                                                                            | Wartość energetyczna: 2072.61 kcal; Białko ogółem: 106.53 g; Tłuszcz: 55.45 g; Kw. tł. nasy.: 14.69 g; Węglowodany ogółem: 301.04 g; W tym cukry: 71.17 g; Błonnik pok.: 21.64 g; Sól: 5.24 g;                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                        |

|                   |           | W-wa- GRO 9 Bogatobiałkowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | W-wa- GRO 10 Niskobiałkowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | W-wa- GRO Ubogosodowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | W-wa- GRO Rozdrobniona/ Mielona                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | W-wa- GRO ML Bezmleczna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | W-wa- GRO GL Bezglutenowa                                                                                                                                                                                                                                                            | W-wa- GRO WE Vegetariańska                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | W-wa- GRO Trzustkowa                                                                                                                                                                                                                                         |
|-------------------|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-09-26 sobota | Sniadanie | Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br><u>(SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ.)</u><br>Pomidor 100 g<br>Sałata lodowa 10 g<br>Kakao z mlekiem b/c 300 ml ( <u>MLE.</u> ) | Ziemiaczana *(bez mleka) 300 ml ( <u>GLUPSZ, SEL.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br><u>(SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ.)</u><br>Pomidor 100 g<br>Sałata lodowa 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Filet z kurczaka gotowany (bez soli) 50 g<br>Pomidor 100 g<br>Sałata lodowa 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Kasza mannana na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 110 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta z wędliny wieprzowej 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br><u>(SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ.)</u><br>Jabłko pieczone 150 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Ziemiaczana *(bez mleka) 300 ml ( <u>GLUPSZ, SEL.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Sałata lodowa 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Kasza jaglana na mleku 300 ml ( <u>MLE.</u> )<br>Chleb bezglutenowy 110 g ( <u>SEZ. może zawierać: ORZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Filet z kurczaka gotowany 50 g<br>Pomidor 100 g<br>Sałata lodowa 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml               | Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Ser żółty 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Sałata lodowa 10 g<br>Kakao z mlekiem b/c 300 ml ( <u>MLE.</u> ) | Ziemiaczana *(bez mleka) 300 ml ( <u>GLUPSZ, SEL.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 110 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g<br>Schab gotowany 50 g<br>Jabłko pieczone 150 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml |
|                   | II ŚN     | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                              |
|                   | Obiad     | Koperkowa z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Potrawka drobiowa 180 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Ryz na sypkoz kurkumą 180 g<br>Buraczki gotowane 100 g<br>Surowka z marchwi z olejem b/c 100 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                                                                                                                                                                                                    | Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Risotto wegetariańskie 300 g ( <u>SEL.</u> )<br>Sos jarzynowy * 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Ryz na sypkoz (bez soli) 180 g<br>Buraczki gotowane (bez soli) 100 g<br>Brokuł gotowany (bez soli)* 100 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                                                                                                                                 | Koperkowa z ziemniakami (bez soli)* 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Potrawka drobiowa (bez soli) 180 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Ryz na sypkoz (bez soli) 180 g<br>Buraczki gotowane (bez soli) 100 g<br>Brokuł gotowany (bez soli)* 100 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                       | Koperkowa z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Mięso drobiowe mielone w sosie w/l 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Ziemniaki gotowane puree 180 g ( <u>MLE.</u> )<br>Buraczki gotowane 100 g<br>Brokuł gotowany* 100 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                                                          | Koperkowa z ziemniakami (bez glutenu, mleka)* 400 ml ( <u>SEL.</u> )<br>Potrawka drobiowa 180 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Ryz na sypkoz kurkumą 180 g<br>Surowka z marchwi z olejem b/c 100 g<br>Buraczki gotowane 100 g<br>Surowka z marchwi z olejem b/c 100 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                                                                   | Koperkowa z ziemniakami (bez glutenu, mleka)* 400 ml ( <u>SEL.</u> )<br>Potrawka drobiowa z warzywami (bez glutenu) 180 g ( <u>SEL.</u> )<br>Ryz na sypkoz kurkumą 180 g<br>Buraczki gotowane 100 g<br>Surowka z marchwi z olejem b/c 100 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Gulasz soppow z warzywami * 180 g ( <u>SOJ, SEL.</u> )<br>Ryz na sypkoz kurkumą 180 g<br>Surowka z marchwi z olejem b/c 100 g<br>Buraczki gotowane 100 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                                                           | Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Filet z kurczaka gotowany 100 g<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Buraczki gotowane 100 g<br>Brokuł gotowany* 100 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                            |
|                   | PD        | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                              |
|                   | Kolacja   | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 50 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml                                                                                                                                                        | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 40 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml                                                                                                                                                                           | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Schab gotowany (bez soli) 50 g<br>Pomidor 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml                                                           | Bułka pszenna długa krojona 110 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta z wędliny wieprzowej 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br><u>(SOJ.)</u><br>Marchew gotowana z olejem* 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml                                                                                                             | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g<br>Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 50 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml                                                         | Chleb bezglutenowy 110 g ( <u>SEZ. może zawierać: ORZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Schab gotowany 50 g<br>Pomidor 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml                                                                | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g<br>Filet z kurczaka gotowany 50 g<br>Marchew gotowana z olejem* 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml                                                                      | Bułka pszenna długa krojona 110 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g<br>Filet z kurczaka gotowany 50 g<br>Marchew gotowana z olejem* 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml                                      |
|                   | PN        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Jogurt naturalny z owocami* b/c 200 g ( <u>MLE.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g<br>Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 30 g<br>Sałata zielona 5 g                                                                                                                                                                            | Chleb bezglutenowy 50 g ( <u>SEZ. może zawierać: ORZ.</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Schab gotowany 30 g<br>Sałata zielona 5 g                                                                                                                                      | Jogurt naturalny z owocami* b/c 200 g ( <u>MLE.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                              |
|                   |           | Wartość energetyczna: 2442.57 kcal; Białko ogółem: 110.28 g; Tłuszcz: 70.63 g; Kw. tł. nasy.: 35.14 g; Węglowodany ogółem: 362.11 g; W tym cukry: 68.66 g; Błonnik pok.: 28.95 g; Sól: 9.82 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Wartość energetyczna: 1847.78 kcal; Białko ogółem: 61.02 g; Tłuszcz: 51.97 g; Kw. tł. nasy.: 22.55 g; Węglowodany ogółem: 305.49 g; W tym cukry: 41.53 g; Błonnik pok.: 30.18 g; Sól: 7.75 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Wartość energetyczna: 2036.04 kcal; Białko ogółem: 102.02 g; Tłuszcz: 53.40 g; Kw. tł. nasy.: 25.74 g; Węglowodany ogółem: 308.83 g; W tym cukry: 29.97 g; Błonnik pok.: 47.09 g; Błonnik pok.: 26.04 g; Sól: 4.31 g;                                                                                                                               | Wartość energetyczna: 2094.68 kcal; Białko ogółem: 94.18 g; Tłuszcz: 65.22 g; Kw. tł. nasy.: 27.06 g; Węglowodany ogółem: 338.33 g; W tym cukry: 29.97 g; Błonnik pok.: 25.29 g; Sól: 8.35 g;                                                                                                                                                                           | Wartość energetyczna: 1935.15 kcal; Białko ogółem: 80.09 g; Tłuszcz: 47.72 g; Kw. tł. nasy.: 12.43 g; Węglowodany ogółem: 318.34 g; W tym cukry: 29.97 g; Błonnik pok.: 28.02 g; Sól: 9.32 g;                                                                                                                                                                                                                 | Wartość energetyczna: 2075.63 kcal; Białko ogółem: 87.61 g; Tłuszcz: 64.03 g; Kw. tł. nasy.: 26.53 g; Węglowodany ogółem: 303.06 g; W tym cukry: 38.60 g; Błonnik pok.: 28.08 g; Sól: 2.40 g;                                                                                        | Wartość energetyczna: 2373.98 kcal; Białko ogółem: 104.85 g; Tłuszcz: 73.02 g; Kw. tł. nasy.: 36.78 g; Węglowodany ogółem: 383.97 g; W tym cukry: 59.67 g; Błonnik pok.: 39.90 g; Sól: 8.26 g;                                                                                                                                                               | Wartość energetyczna: 1866.92 kcal; Białko ogółem: 106.76 g; Tłuszcz: 41.03 g; Kw. tł. nasy.: 11.73 g; Węglowodany ogółem: 284.99 g; W tym cukry: 48.95 g; Błonnik pok.: 26.96 g; Sól: 5.44 g;                                                               |

|                      |           | W-wa- GRO 9 Bogatobiałkowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | W-wa- GRO 10 Niskobiałkowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | W-wa- GRO Ubogosodowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | W-wa- GRO Rozdrobniona/ Mielona                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | W-wa- GRO ML Bezmleczna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | W-wa- GRO GL Bezglutenowa                                                                                                                                                                                                                                                                                    | W-wa- GRO WE Wegetariańska                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | W-wa- GRO Trzustkowa                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|----------------------|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-09-27 niedziela | Śniadanie | Kasza jęczmienna na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU, JECZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLUPSZ, GLU, ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU, PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynkowa dębowa drożdżowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g<br>Pomidor 100 g<br>Salata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLUPSZ, GLU, ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU, PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Lusiatka zbindingowa wędzona 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Salata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Kasza jęczmienna na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU, JECZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLUPSZ, GLU, ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU, PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Filet z kurczaka gotowany (bez soli) 50 g<br>Pomidor 100 g<br>Salata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Kasza mannna na mleku 300 ml ( <u>GLU, PSZ, MLE.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 110 g ( <u>GLU, PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta z wędliny wieprzowej 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Cukinia pieczona z olejem * 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Ziemiaczana *(bez mleka) 300 ml ( <u>GLUPSZ, SEL.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLUPSZ, GLU, ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU, PSZ.</u> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g<br>Kurczak z Bobrownik produkt blokowy drobiowy grubo rozdrobniony, parzony w osłonie niejadalnej 50 g<br>Pomidor 100 g<br>Salata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE.</u> )<br>Chleb bezglutenowy 110 g ( <u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Filet z kurczaka gotowany 50 g<br>Pomidor 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml                                                        | Kasza jęczmienna na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU, JECZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLUPSZ, GLU, ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU, PSZ.</u> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pasztet sojowy z pomidorami 100 g ( <u>SOJ, GOR.</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Salata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Ziemiaczana *(bez mleka) 300 ml ( <u>GLUPSZ, SEL.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 110 g ( <u>GLU, PSZ.</u> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g<br>Filet z kurczaka gotowany 50 g<br>Cukinia pieczona z olejem * 100 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml |
|                      | II SN     | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLUPSZ, GLU, ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Filet z kurczaka gotowany 30 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|                      | Obiad     | Pomidorowa z makaronem * 400 ml ( <u>GLU, PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Klaski śląskie 180 g ( <u>JAJ.</u> )<br>Szparpna wieprzowina 100 g ( <u>GLU, PSZ.</u> )<br>Sos pieczeniowy 80 ml ( <u>GLU, PSZ.</u> )<br>Fasolka szparagowa z wody* 100 g<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <u>SEL.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                                                                  | Pomidorowa z makaronem * 400 ml ( <u>GLUPSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Knedle z truskawkami* 300 g ( <u>GLU, PSZ.</u> )<br>Sos ogurkowy z twarogiem b/c 80 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                                                                                                                    | Pomidorowa z ryżem (bez soli)* 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Sos pieczeniowy b/soli 80 ml ( <u>GLU, PSZ.</u> )<br>Ziemniaki gotowane (bez soli) 180 g<br>Schab gotowany (bez soli) 100 g<br>Fasolka szparagowa z wody (bez soli)* 100 g<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem (bez soli)* 100 g ( <u>SEL.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml      | Zupa krem z pomidorów + 400 g ( <u>SOJ, SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane puree 180 g ( <u>GLU, PSZ.</u> )<br>Mięso wieprzowe mielone w sosie tł 100 g ( <u>GLU, PSZ.</u> )<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <u>SEL.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                         | Pomidorowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml ( <u>SEL.</u> )<br>Klaski śląskie 180 g ( <u>JAJ.</u> )<br>Szparpna wieprzowina 100 g ( <u>GLU, PSZ.</u> )<br>Sos pieczeniowy 80 ml ( <u>GLU, PSZ.</u> )<br>Fasolka szparagowa z wody* 100 g<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <u>SEL.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                                                        | Pomidorowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml ( <u>SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Szparpna wieprzowina (bez glutenu) 100 g<br>Sos pieczeniowy (bez glutenu) 80 ml<br>Fasolka szparagowa z wody* 100 g<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <u>SEL.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Pomidorowa z makaronem * 400 ml ( <u>GLUPSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Knedle z truskawkami* 300 g ( <u>GLU, PSZ.</u> )<br>Sos ogurkowy z twarogiem b/c 80 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                                                                                                                                                                                               | Ryż na wywarze jarzynowym 400 ml ( <u>SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Szparpna wieprzowina 100 g ( <u>GLU, PSZ.</u> )<br>Brokuł gotowany* 100 g<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <u>SEL.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                          |
|                      | PD        | Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|                      | Kolacja   | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLUPSZ, GLU, ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU, PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Serek homo. naturalny 100 g ( <u>MLE.</u> )<br>Arbuz 150 g<br>Salata zielona 10 g<br>Herbata ekspresowa owocowa<br>Cateringowa b/c 300 ml                                                                                                                                    | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLUPSZ, GLU, ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU, PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Arbuz 150 g<br>Salata zielona 10 g<br>Herbata ekspresowa owocowa<br>Cateringowa b/c 300 ml                                       | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLUPSZ, GLU, ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU, PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Serek homo. naturalny 100 g ( <u>MLE.</u> )<br>Arbuz 150 g<br>Salata zielona 10 g<br>Herbata ekspresowa owocowa<br>Cateringowa b/c 300 ml                                                | Bułka pszenna długa krojona 110 g ( <u>GLU, PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Serek homo. naturalny 100 g ( <u>MLE.</u> )<br>Herbata ekspresowa owocowa<br>Cateringowa b/c 300 ml                                                                                                                                 | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLUPSZ, GLU, ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU, PSZ.</u> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Arbuz 150 g<br>Salata zielona 10 g<br>Herbata ekspresowa owocowa<br>Cateringowa b/c 300 ml                                                           | Chleb bezglutenowy 110 g ( <u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Serek homo. naturalny 100 g ( <u>MLE.</u> )<br>Arbuz 150 g<br>Salata zielona 10 g<br>Herbata ekspresowa owocowa<br>Cateringowa b/c 300 ml                                                            | Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g ( <u>GLUPSZ, GLU, ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU, PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Serek homo. naturalny 100 g ( <u>MLE.</u> )<br>Arbuz 150 g<br>Salata zielona 10 g<br>Herbata ekspresowa owocowa<br>Cateringowa b/c 300 ml                                                                                                                  | Bułka pszenna długa krojona 110 g ( <u>GLU, PSZ.</u> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g<br>Schab gotowany 50 g<br>Jabłko pieczone 150 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml                                                                                    |
|                      | PN        | Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLUPSZ, GLU, ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Filet z kurczaka gotowany 30 g                                                                                                                                                                                                           | Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|                      |           | Wartość energetyczna: 2562.14 kcal; Białko ogółem: 118.76 g; Tłuszcz: 79.12 g; Kw. tł. nasy.: 34.02 g; Węglowodany ogółem: 364.01 g; W tym cukry: 62.07 g; Błonnik pok.: 26.02 g; Sól: 7.37 g;                                                                                                                                                                                                                                                  | Wartość energetyczna: 1974.55 kcal; Białko ogółem: 67.33 g; Tłuszcz: 44.87 g; Kw. tł. nasy.: 22.85 g; Węglowodany ogółem: 345.31 g; W tym cukry: 59.05 g; Błonnik pok.: 13.65 g; Sól: 6.49 g;                                                                                                                                                     | Wartość energetyczna: 1985.98 kcal; Białko ogółem: 106.96 g; Tłuszcz: 49.57 g; Kw. tł. nasy.: 23.64 g; Węglowodany ogółem: 295.66 g; W tym cukry: 56.50 g; Błonnik pok.: 24.38 g; Sól: 3.91 g;                                                                                                                                                              | Wartość energetyczna: 2097.49 kcal; Białko ogółem: 95.05 g; Tłuszcz: 71.04 g; Kw. tł. nasy.: 26.18 g; Węglowodany ogółem: 312.35 g; W tym cukry: 44.90 g; Błonnik pok.: 27.24 g; Sól: 8.31 g;                                                                                                                                         | Wartość energetyczna: 2088.19 kcal; Białko ogółem: 88.74 g; Tłuszcz: 62.12 g; Kw. tł. nasy.: 17.16 g; Węglowodany ogółem: 281.52 g; W tym cukry: 54.22 g; Błonnik pok.: 25.29 g; Sól: 7.29 g;                                                                                                                                                                                                                                 | Wartość energetyczna: 2015.66 kcal; Białko ogółem: 87.85 g; Tłuszcz: 65.77 g; Kw. tł. nasy.: 23.73 g; Węglowodany ogółem: 281.52 g; W tym cukry: 54.22 g; Błonnik pok.: 25.85 g; Sól: 2.76 g;                                                                                                                | Wartość energetyczna: 2280.12 kcal; Białko ogółem: 72.77 g; Tłuszcz: 68.65 g; Kw. tł. nasy.: 24.27 g; Węglowodany ogółem: 367.92 g; W tym cukry: 52.84 g; Błonnik pok.: 20.99 g; Sól: 5.96 g;                                                                                                                                                                                                                                | Wartość energetyczna: 1958.49 kcal; Białko ogółem: 100.25 g; Tłuszcz: 56.52 g; Kw. tł. nasy.: 13.26 g; Węglowodany ogółem: 278.17 g; W tym cukry: 34.32 g; Błonnik pok.: 24.77 g; Sól: 4.98 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 JEĆZ - Zboża zawierające gluten jęczmienny,

### **Oznaczenia wskaźników odż:**

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