

		W-wa- PŁO Podstawowa	W-wa- PŁO Łatwo strawna	W-wa- PŁO z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów
2026-02-21 sobota	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 400 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb żytni razowy 35 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 15 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Serek śmietankowy naturalny 90 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml Cukier 5 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 400 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Serek śmietankowy naturalny 90 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml Cukier 5 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 400 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Serek śmietankowy naturalny 90 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml
	II ŚN			Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Schab gotowany 30 g
	Obiad	Koperkowa z ryżem * 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz wieprzowy z warzywami 180 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 170 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 120 g Buraczki oprószone b/c 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 350 ml (<u>SEL.</u>) Gulasz wieprzowy z warzywami 180 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 170 g Buraczki oprószone b/c 180 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Koperkowa z ryżem brązowym (bez mleka)* 350 ml (<u>SEL.</u>) Gulasz wieprzowy z warzywami 180 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 170 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 180 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml
	Kolacja	Chleb żytni razowy 35 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 15 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z warzyw i szynki drobiowej 90 g (<u>SEL.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml Cukier 5 g	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z warzyw i szynki drobiowej 90 g (<u>SEL.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml Cukier 5 g	Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Pasta z warzyw i szynki drobiowej 90 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml
	PN	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)		
		Wartość energetyczna: 2220.13 kcal; Białko ogółem: 99.86 g; Tłuszcz: 90.13 g; Kw. tł. nasy.: 43.00 g; Węglowodany ogółem: 262.92 g; W tym cukry: 49.10 g; Błonnik pok.: 22.06 g; Sól: 9.35 g;	Wartość energetyczna: 2234.16 kcal; Białko ogółem: 103.42 g; Tłuszcz: 86.74 g; Kw. tł. nasy.: 42.62 g; Węglowodany ogółem: 270.82 g; W tym cukry: 49.74 g; Błonnik pok.: 20.82 g; Sól: 8.59 g;	Wartość energetyczna: 2385.08 kcal; Białko ogółem: 108.03 g; Tłuszcz: 97.02 g; Kw. tł. nasy.: 46.67 g; Węglowodany ogółem: 275.88 g; W tym cukry: 54.58 g; Błonnik pok.: 19.32 g; Sól: 10.87 g;

		W-wa- PŁO Podstawowa	W-wa- PŁO Łatwo strawna	W-wa- PŁO z ogr. łatwopryswajalnych węglowodanów
2026-02-22 niedziela	Śniadanie	Chleb żytni razowy 35 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 15 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Serek a'la homogenizowany 90 g (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml Kakao z mlekiem z/c 400 ml (<u>MLE.</u>) Cukier 5 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Serek a'la homogenizowany 90 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 100 g Cukier 5 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 400 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Serek a'la homogenizowany 90 g (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 400 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	II ŚN			Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>)
	Obiad	Rosół z makaronem * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 150 g Ziemniaki gotowane 170 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 120 g Brokuł gotowany* 80 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Rosół z makaronem * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 150 g Ziemniaki gotowane 170 g Brokuł gotowany* 180 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Rosół z makaronem pełnoziarnistym* 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 150 g Ziemniaki gotowane 170 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 180 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Kolacja	Chleb żytni razowy 35 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 15 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml Cukier 5 g	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 90 g (<u>MLE.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor b/skórki 100 g Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml Cukier 5 g	Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 90 g (<u>MLE.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml
	PN	Chałka 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)		Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
		Wartość energetyczna: 2420.29 kcal; Białko ogółem: 130.41 g; Tłuszcz: 91.15 g; Kw. tł. nasy.: 44.47 g; Węglowodany ogółem: 276.97 g; W tym cukry: 62.37 g; Błonnik pok.: 17.53 g; Sól: 11.12 g;	Wartość energetyczna: 2317.16 kcal; Białko ogółem: 134.71 g; Tłuszcz: 75.20 g; Kw. tł. nasy.: 35.27 g; Węglowodany ogółem: 284.20 g; W tym cukry: 58.04 g; Błonnik pok.: 18.58 g; Sól: 7.78 g;	Wartość energetyczna: 2401.48 kcal; Białko ogółem: 138.87 g; Tłuszcz: 85.20 g; Kw. tł. nasy.: 36.88 g; Węglowodany ogółem: 268.45 g; W tym cukry: 31.27 g; Błonnik pok.: 17.90 g; Sól: 12.22 g;

		W-wa- PŁO Podstawowa	W-wa- PŁO Łatwo strawna	W-wa- PŁO z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2026-02-23 poniedziałek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 350 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb żytni razowy 35 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 15 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Serek śmietankowy naturalny 90 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml Cukier 5 g	Płatki owsiane na mleku 350 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Serek śmietankowy naturalny 90 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml Cukier 5 g	Płatki owsiane na mleku 350 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Serek śmietankowy naturalny 90 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml
	II ŚN			Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Schab gotowany 30 g
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszzonej * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Naleśniki z serem 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Mus z jabłek prażonych z cynamonem 80 g Mandarynka 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Wielowarzywna z ziemniakami *(bez mleka) 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Pierogi z serem - chłodzone 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Mus z jabłek prażonych z cynamonem 80 g Banan 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Wielowarzywna z ziemniakami *(bez mleka) 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Pulpet wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ryz na sypko (brązowy) 170 g Surówka żydowska z olejem b/c () 120 g Mandarynka 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml
	Kolacja	Chleb żytni razowy 35 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 15 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Papryka świeża 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pasta warzywna* 100 g (<u>SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml Cukier 5 g	Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Papryka świeża 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml
	PN	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)		
		Wartość energetyczna: 2788.82 kcal; Białko ogółem: 114.81 g; Tłuszcz: 103.15 g; Kw. tł. nasy.: 48.73 g; Węglowodany ogółem: 362.21 g; W tym cukry: 110.51 g; Błonnik pok.: 21.13 g; Sól: 8.63 g;	Wartość energetyczna: 2757.51 kcal; Białko ogółem: 114.75 g; Tłuszcz: 85.08 g; Kw. tł. nasy.: 42.65 g; Węglowodany ogółem: 390.94 g; W tym cukry: 99.40 g; Błonnik pok.: 27.12 g; Sól: 7.94 g;	Wartość energetyczna: 2642.50 kcal; Białko ogółem: 115.11 g; Tłuszcz: 103.08 g; Kw. tł. nasy.: 49.32 g; Węglowodany ogółem: 317.88 g; W tym cukry: 65.09 g; Błonnik pok.: 21.69 g; Sól: 10.64 g;

		W-wa- PŁO Podstawowa	W-wa- PŁO Łatwo strawna	W-wa- PŁO z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów
2026-02-24 wtorek	Śniadanie	Makaron na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb żytni razowy 35 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 15 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Ser topiony 50 g (<u>MLE.</u>) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml Cukier 5 g Pietruszka natka 2 g	Makaron na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Szynkowa żeberkowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml Cukier 5 g Pietruszka natka 2 g	Makaron na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa żeberkowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml Pietruszka natka 2 g
	II ŚN			Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Grochowa z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bitka schabowa duszona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos meksykański 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza gryczana 170 g Surówka z marchwi i jabłka () 120 g (<u>MLE.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 80 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Solferino (bez mleka)* 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bitka schabowa duszona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 170 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 180 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Solferino (bez mleka)* 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bitka schabowa duszona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos meksykański 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza gryczana 170 g Surówka z marchwi i jabłka () 180 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Pomarańcza 1 szt. 1 szt
	Kolacja	Chleb żytni razowy 35 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 15 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ.</u>) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 90 g (<u>RYB, SEL.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml Cukier 5 g	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ.</u>) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 90 g (<u>RYB, SEL.</u>) Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml Cukier 5 g	Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ.</u>) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 90 g (<u>RYB, SEL.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml
	PN	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)		
		Wartość energetyczna: 2499.87 kcal; Białko ogółem: 128.79 g; Tłuszcz: 86.76 g; Kw. tł. nasy.: 34.77 g; Węglowodany ogółem: 314.91 g; W tym cukry: 51.12 g; Błonnik pok.: 30.92 g; Sól: 10.18 g;	Wartość energetyczna: 2220.77 kcal; Białko ogółem: 120.98 g; Tłuszcz: 65.98 g; Kw. tł. nasy.: 25.61 g; Węglowodany ogółem: 297.96 g; W tym cukry: 44.97 g; Błonnik pok.: 24.07 g; Sól: 9.16 g;	Wartość energetyczna: 2493.72 kcal; Białko ogółem: 132.58 g; Tłuszcz: 77.56 g; Kw. tł. nasy.: 31.30 g; Węglowodany ogółem: 326.01 g; W tym cukry: 70.43 g; Błonnik pok.: 27.18 g; Sól: 11.56 g;

		W-wa- PŁO Podstawowa	W-wa- PŁO Łatwo strawna	W-wa- PŁO z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2026-02-25 środa	Śniadanie	Ryż na mleku 350 ml (<u>MLE</u>) Chleb żytni razowy 35 g (<u>GLU ŻYT</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 15 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ</u>) Papryka świeża 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml Cukier 5 g Sałata zielona 10 g	Ryż na mleku 350 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Pasta warzywna* 100 g (<u>SEL</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml Cukier 5 g Sałata zielona 10 g	Ryż na mleku 350 ml (<u>MLE</u>) Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ</u>) Papryka świeża 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml Sałata zielona 10 g
	II ŚN			Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g
	Obiad	Grysikowa z ziemniakami* 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kotlet drobiowy panierowany 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Ziemniaki gotowane 170 g Sałatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 120 g Kalafior gotowany* 80 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Grysikowa z ziemniakami* 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ</u>) Ziemniaki gotowane 170 g Kalafior gotowany* 180 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Grysikowa z ziemniakami* 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ</u>) Ziemniaki gotowane 170 g Sałatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 120 g Jabłko 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
	Kolacja	Chleb żytni razowy 35 g (<u>GLU ŻYT</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 15 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 90 g (<u>MLE</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 90 g (<u>MLE</u>) Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml Cukier 5 g	Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 90 g (<u>MLE</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml
	PN	Galaretką o smaku truskawkowym 200 g		Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)
		Wartość energetyczna: 2318.94 kcal; Białko ogółem: 108.94 g; Tłuszcz: 72.19 g; Kw. tł. nasy.: 29.35 g; Węglowodany ogółem: 316.49 g; W tym cukry: 49.10 g; Błonnik pok.: 22.72 g; Sól: 7.58 g;	Wartość energetyczna: 2104.37 kcal; Białko ogółem: 114.79 g; Tłuszcz: 51.03 g; Kw. tł. nasy.: 25.60 g; Węglowodany ogółem: 306.92 g; W tym cukry: 44.27 g; Błonnik pok.: 22.63 g; Sól: 7.90 g;	Wartość energetyczna: 2314.85 kcal; Białko ogółem: 134.72 g; Tłuszcz: 69.33 g; Kw. tł. nasy.: 31.57 g; Węglowodany ogółem: 293.77 g; W tym cukry: 53.09 g; Błonnik pok.: 18.22 g; Sól: 11.82 g;

		W-wa- PŁO Podstawowa	W-wa- PŁO Łatwo strawna	W-wa- PŁO z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2026-02-26 czwartek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 350 ml (<u>MLE₁</u>) Chleb żytni razowy 35 g (<u>GLU ŻYT₁</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₁</u>) Bułka pszenna długa krojona 15 g (<u>GLU PSZ₁</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE₁</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Hummus 50 g (<u>SEZ₁</u>) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml Cukier 5 g	Kasza kukurydziana na mleku 350 ml (<u>MLE₁</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ₁</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₁</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE₁</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ₁</u>) Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml Cukier 5 g	Kasza kukurydziana na mleku 350 ml (<u>MLE₁</u>) Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLU ŻYT₁</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE₁</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Hummus 50 g (<u>SEZ₁</u>) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml
	II ŚN			Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU ŻYT₁</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE₁</u>) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR₁</u>)
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL₁</u>) Pulpet wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ₁</u>) Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL₁</u>) Makaron 170 g (<u>GLU PSZ₁</u>) Surówka wielowarzynna z olejem b/c 120 g (<u>SEL₁</u>) Brokuł gotowany* 80 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL₁</u>) Pulpet wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ₁</u>) Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL₁</u>) Makaron 170 g (<u>GLU PSZ₁</u>) Brokuł gotowany* 180 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL₁</u>) Pulpet wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ₁</u>) Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL₁</u>) Makaron pełnoziarnisty 170 g (<u>GLU PSZ₁</u>) Surówka wielowarzynna z olejem b/c 180 g (<u>SEL₁</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE₁</u>)
	Kolacja	Chleb żytni razowy 35 g (<u>GLU ŻYT₁</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₁</u>) Bułka pszenna długa krojona 15 g (<u>GLU PSZ₁</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE₁</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ₁</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE₁</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml Cukier 5 g	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ₁</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₁</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE₁</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ₁</u>) Twaróg półtłusty 90 g (<u>MLE₁</u>) Pomidor b/skórki 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml Cukier 5 g	Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU ŻYT₁</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE₁</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ₁</u>) Twaróg półtłusty 90 g (<u>MLE₁</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml
PN		Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02₁</u>)		Jabłko 150 g
		Wartość energetyczna: 2565.58 kcal; Białko ogółem: 108.71 g; Tłuszcz: 95.02 g; Kw. tł. nasy.: 38.57 g; Węglowodany ogółem: 326.59 g; W tym cukry: 43.69 g; Błonnik pok.: 20.72 g; Sól: 12.32 g;	Wartość energetyczna: 2373.62 kcal; Białko ogółem: 118.81 g; Tłuszcz: 68.75 g; Kw. tł. nasy.: 29.94 g; Węglowodany ogółem: 328.85 g; W tym cukry: 47.30 g; Błonnik pok.: 21.88 g; Sól: 9.09 g;	Wartość energetyczna: 2474.67 kcal; Białko ogółem: 116.59 g; Tłuszcz: 87.37 g; Kw. tł. nasy.: 35.43 g; Węglowodany ogółem: 305.87 g; W tym cukry: 53.77 g; Błonnik pok.: 20.79 g; Sól: 12.93 g;

		W-wa- PŁO Podstawowa	W-wa- PŁO Łatwo strawna	W-wa- PŁO z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2026-02-27 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb żytni razowy 35 g (<u>GLU ŻYT,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 15 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Serek a'la homogenizowany 90 g (<u>MLE,</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR,</u>) Pomarańcza 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml Cukier 5 g	Zacierka na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR,</u>) Serek a'la homogenizowany 90 g (<u>MLE,</u>) Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml Cukier 5 g	Zacierka na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Serek a'la homogenizowany 90 g (<u>MLE,</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR,</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml
	II ŚN			Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02,</u>)
	Obiad	Kalafiorowa z ryżem * 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ryba smażona (Miruna) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Ziemniaki gotowane 170 g Surówka żydowska z olejem b/c () 120 g Warzywa po grecku* 80 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Kalafiorowa z ryżem (bez mleka)* 350 ml (<u>SEL,</u>) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (<u>RYB,</u>) Sos majerankowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 170 g Warzywa po grecku* 180 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Kalafiorowa z ryżem (bez mleka)* 350 ml (<u>SEL,</u>) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (<u>RYB,</u>) Sos majerankowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 170 g Surówka żydowska z olejem b/c () 180 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Budyń o smaku waniliowym b/c 200 ml (<u>MLE,</u>)
	Kolacja	Chleb żytni razowy 35 g (<u>GLU ŻYT,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 15 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 90 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml Cukier 5 g	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Schab gotowany 40 g Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml Cukier 5 g	Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 90 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml
	P.N	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)		
		Wartość energetyczna: 2298.60 kcal; Białko ogółem: 110.45 g; Tłuszcz: 78.80 g; Kw. tł. nasy.: 29.37 g; Węglowodany ogółem: 294.03 g; W tym cukry: 57.36 g; Błonnik pok.: 20.82 g; Sól: 8.87 g;	Wartość energetyczna: 2136.12 kcal; Białko ogółem: 114.59 g; Tłuszcz: 58.29 g; Kw. tł. nasy.: 26.23 g; Węglowodany ogółem: 298.36 g; W tym cukry: 62.57 g; Błonnik pok.: 22.58 g; Sól: 7.18 g;	Wartość energetyczna: 2303.44 kcal; Białko ogółem: 121.11 g; Tłuszcz: 77.18 g; Kw. tł. nasy.: 33.88 g; Węglowodany ogółem: 282.65 g; W tym cukry: 52.80 g; Błonnik pok.: 12.66 g; Sól: 11.43 g;

		W-wa- PŁO Podstawowa	W-wa- PŁO Łatwo strawna	W-wa- PŁO z ogr. łatwopryswajalnych węglowodanów
2026-02-28 sobota	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 400 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb żytni razowy 35 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 15 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml Cukier 5 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 400 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Serek śmietankowy naturalny 90 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml Cukier 5 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 400 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Serek śmietankowy naturalny 90 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Papryka świeża 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml
	II ŚN			Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtusty 50 g (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Selerowa z ziemniakami * 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz z udźca kurczaka z warzywami 180 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 170 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 120 g Marchew gotowana z olejem* 80 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 350 ml (<u>SEL.</u>) Gulasz z udźca kurczaka z warzywami 180 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 170 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Marchew gotowana z olejem* 180 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 350 ml (<u>SEL.</u>) Gulasz z udźca kurczaka z warzywami 180 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 170 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 180 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml
	Kolacja	Chleb żytni razowy 35 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 15 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pasta z warzyw i szynki drobiowej 90 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml Cukier 5 g	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pasta z warzyw i szynki drobiowej 90 g (<u>SEL.</u>) Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml Cukier 5 g	Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pasta z warzyw i szynki drobiowej 90 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml
	PN	Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)		
		Wartość energetyczna: 2275.20 kcal; Białko ogółem: 107.35 g; Tłuszcz: 87.50 g; Kw. tł. nasy.: 34.52 g; Węglowodany ogółem: 278.40 g; W tym cukry: 50.37 g; Błonnik pok.: 27.19 g; Sól: 9.31 g;	Wartość energetyczna: 2259.10 kcal; Białko ogółem: 100.64 g; Tłuszcz: 88.39 g; Kw. tł. nasy.: 37.58 g; Węglowodany ogółem: 279.35 g; W tym cukry: 48.59 g; Błonnik pok.: 27.64 g; Sól: 8.25 g;	Wartość energetyczna: 2497.17 kcal; Białko ogółem: 107.76 g; Tłuszcz: 100.17 g; Kw. tł. nasy.: 42.34 g; Węglowodany ogółem: 298.25 g; W tym cukry: 61.49 g; Błonnik pok.: 21.35 g; Sól: 10.25 g;

Oznaczenia alergenów:

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

Oznaczenia wskaźników odż.:

Wartość energetyczna - Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal],
Białko ogółem - Białko ogółem wg rozp. 1169/2011,
Tłuszcz - Tłuszcz,
Węglowodany ogółem - Węglowodany ogółem,
- Sód,
Sól - Sól,
Potas - Potas,
Kw. tł. nasy. - Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem,
Błonnik pok. - Błonnik pokarmowy,
Ener z B. - % energii z białka,
Ener. z T. - % energii z tłuszczu,
Ener z W. - % energii z węglowodanów,
W tym cukry - w tym cukry,
WW - WW,