

	GD- MW Podstawowa	GD- MW Łatwa strawna	GD- MW Cukrzykowa/Z ogr. nasyconych kw. tłuszczowych	GD- MW Bogatobiałkowa	GD- MW Wegetaria ska	GD- MW Rozdrobniona	GD- MW Podstawowa Psychiatria	
nielane	Kasza manna na mleku 300ml (<u>GLU PSZ ME</u>) Chleb mieszany pszenno- ytni 100g (<u>GLUPSZ GLU YT</u>) Chleb razowy ytnio-pszenny 30g (<u>GLU PSZ GLU YT</u>) Maso extra 82% 10g (<u>ME</u>) Schab Benedykty ski wieprzowy, parzony z dodan wod 50g (<u>SOI</u>) Salata zielona 5g Kasza manna na mleku 300ml (<u>GLU PSZ ME</u>) Maso extra 82% 10g (<u>ME</u>) Schab Benedykty ski wieprzowy, parzony z dodan wod 50g (<u>SOI</u>) Ogorek wie y 40g Herbata czarna ekspresowa z/c 250ml Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAU</u>) Jabtko 1 szt 1 szt Salata zielona 5g	Bulka pszenna dluga krojona 130g (<u>GLU PSZ</u>) Maso extra 82% 10g (<u>ME</u>) Schab Benedykty ski wieprzowy, parzony z dodan wod 50g (<u>SOI</u>) Salata zielona 5g Herbata czarna ekspresowa z/c 250ml Kasza manna na mleku 300ml (<u>GLU PSZ ME</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAU</u>) Jabtko pieczone 1szt 1 szt Pomidor b/skorki 40g	Chleb razowy ytnio-pszenny 130g (<u>GLU PSZ GLU YT</u>) Tluszcz do smarowania 59% tl. 10g 1 szt Schab Benedykty ski wieprzowy, parzony z dodan wod 50g (<u>SOI</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAU</u>) Ogorek wie y 40g Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml Kefir 1,5% tl 150g, 1 Por (<u>ME</u>) Jabtko 1 szt 1 szt Salata zielona 5g	Bulka pszenna dluga krojona 130g (<u>GLU PSZ</u>) Maso extra 82% 10g (<u>ME</u>) Schab Benedykty ski wieprzowy, parzony z dodan wod 50g (<u>SOI</u>) Salata zielona 5g Herbata czarna ekspresowa z/c 250ml Kasza manna na mleku 300ml (<u>GLU PSZ ME</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAU</u>) Jabtko 1 szt 1 szt Pomidor b/skorki 40g	Kasza manna na mleku 300ml (<u>GLU PSZ ME</u>) Chleb razowy ytnio-pszenny 30g (<u>GLU PSZ GLU YT</u>) Chleb mieszany pszenno- ytni 100g (<u>GLUPSZ GLU YT</u>) Maso extra 82% 10g (<u>ME</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAU</u>) Pasta z groszku zielonego+ 60g Ogorek wie y 40g Herbata czarna ekspresowa z/c 250ml Jabtko 1 szt 1 szt Salata zielona 5g	Bulka pszenna dluga krojona 130g (<u>GLU PSZ</u>) Maso extra 82% 10g (<u>ME</u>) Schab Benedykty ski wieprzowy, parzony z dodan wod 50g (<u>SOI</u>) Maso extra 82% 10g (<u>ME</u>) Marchewgotowana + puree 40g Herbata czarna ekspresowa z/c 250ml Kasza manna na mleku mix 300ml (<u>GLU PSZ ME</u>) Salata zielona 5g	Chleb mieszany pszenno- ytni 100g (<u>GLUPSZ GLU YT</u>) Chleb razowy ytnio-pszenny 30g (<u>GLU PSZ GLU YT</u>) Maso extra 82% 10g (<u>ME</u>) Schab Benedykty ski wieprzowy, parzony z dodan wod 50g (<u>SOI</u>) Maso extra 82% 10g (<u>ME</u>) Ogorek wie y 40g Herbata czarna ekspresowa z/c 250ml Kasza manna na mleku 300ml (<u>GLU PSZ ME</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAU</u>) Jabtko 1 szt 1 szt Salata zielona 5g	
	II			Chipsy z selera 50g (<u>SEL</u>)	Marchewtialarki gotowane + 50g		Jabtko pieczone 1szt puree 1 szt	Biskopky b/fri 30g (<u>GLUPSZ JAU</u>)
Obiad	Zupa jarzynowa z ziemniakami + 400g (<u>SOI, ME, SEL</u>) Makaron 200g (<u>GLUPSZ</u>) Pra one jablka + 100g Masa serowa do makaronu + 100g (<u>ME</u>) Banan 1szt 1 szt Woda mineralna n/g Q5 1 szt	Zupa jarzynowa z ziemniakami + 400g (<u>SOI, ME, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiemgotowane 200g Filet z kurczaka wolno gotowany plasty + 100g Sos pomidorowy + 100g Surowka z marchwi b/c + 130g Woda mineralna n/g Q5 1 szt	Zupa jarzynowa z ziemniakami + 400g (<u>SOI, ME, SEL</u>) Makaron 200g (<u>GLUPSZ</u>) Pra one jablka + 100g Masa serowa do makaronu + 100g (<u>ME</u>) Banan 1szt 1 szt Woda mineralna n/g Q5 1 szt	Zupa jarzynowa z ziemniakami + 400g (<u>SOI, ME, SEL</u>) Makaron 200g (<u>GLUPSZ</u>) Pra one jablka + 100g Masa serowa do makaronu + 100g (<u>ME</u>) Banan 1szt 1 szt Woda mineralna n/g Q5 1 szt	Zupa jarzynowa z ziemniakami + mix 400g (<u>GLUPSZ, SOI, ME, SEL</u>) Puree ziemniaczane + 200g (<u>ME</u>) Filet z kurczaka wolno gotowany plasty + rozdrobniony 100g Sos pomidorowy + 100g Dymla na parze + puree 130g Woda mineralna n/g Q5 1 szt	Zupa jarzynowa z ziemniakami + 400g (<u>SOI, ME, SEL</u>) Makaron 200g (<u>GLUPSZ</u>) Pra one jablka + 100g Masa serowa do makaronu + 100g (<u>ME</u>) Banan 1szt 1 szt Woda mineralna n/g Q5 1 szt	Zupa jarzynowa z ziemniakami + 400g (<u>SOI, ME, SEL</u>) Makaron 200g (<u>GLUPSZ</u>) Pra one jablka + 100g Masa serowa do makaronu + 100g (<u>ME</u>) Banan 1szt 1 szt Woda mineralna n/g Q5 1 szt	Zupa jarzynowa z ziemniakami + 400g (<u>SOI, ME, SEL</u>) Makaron 200g (<u>GLUPSZ</u>) Pra one jablka + 100g Masa serowa do makaronu + 100g (<u>ME</u>) Banan 1szt 1 szt Woda mineralna n/g Q5 1 szt
	PD		Jogurt naturalny 2,5% tl 150g 1 szt (<u>ME</u>)		Jogurt brzoskwiniovyy 150g 1 szt (<u>ME</u>)			
Kolacja	Chleb razowy ytnio-pszenny 30g (<u>GLU PSZ GLU YT</u>) Chleb mieszany pszenno- ytni 100g (<u>GLUPSZ GLU YT</u>) Maso extra 82% 10g (<u>ME</u>) Serek ziemisty naturalny 80g (<u>ME</u>) Pomidor b/skorki 40g Herbata czarna ekspresowa z/c 250ml Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w oslonce niejadalnej 30g (<u>ITD e zameta : ME, GOR</u>) Salata zielona 5g Buraki gotowane slupki + 40g	Bulka pszenna dluga krojona 130g (<u>GLU PSZ</u>) Maso extra 82% 10g (<u>ME</u>) Serek ziemisty naturalny 80g (<u>ME</u>) Pomidor b/skorki 40g Herbata czarna ekspresowa z/c 250ml Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w oslonce niejadalnej 30g (<u>ITD e zameta : ME, GOR</u>) Salata zielona 5g Buraki gotowane slupki + 40g	Chleb razowy ytnio-pszenny 130g (<u>GLU PSZ GLU YT</u>) Tluszcz do smarowania 59% tl. 10g 1 szt Serek ziemisty naturalny 80g (<u>ME</u>) Pomidor 40g Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w oslonce niejadalnej 30g (<u>ITD e zameta : ME, GOR</u>) Salata zielona 5g Buraki gotowane slupki + 40g	Bulka pszenna dluga krojona 130g (<u>GLU PSZ</u>) Maso extra 82% 10g (<u>ME</u>) Serek ziemisty naturalny 100g (<u>ME</u>) Pomidor b/skorki 40g Herbata czarna ekspresowa z/c 250ml Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w oslonce niejadalnej 30g (<u>ITD e zameta : ME, GOR</u>) Salata zielona 5g Buraki gotowane slupki + 40g	Chleb mieszany pszenno- ytni 100g (<u>GLUPSZ GLU YT</u>) Chleb razowy ytnio-pszenny 30g (<u>GLU PSZ GLU YT</u>) Maso extra 82% 10g (<u>ME</u>) Serek ziemisty naturalny 80g (<u>ME</u>) Paszlet sojowy z pomidorami 60g (<u>SOI, GOR</u>) Pomidor 40g Herbata czarna ekspresowa z/c 250ml Salata zielona 5g Buraki gotowane slupki + 40g	Bulka pszenna dluga krojona 130g (<u>GLU PSZ</u>) Maso extra 82% 10g (<u>ME</u>) Serek ziemisty naturalny 80g (<u>ME</u>) Pasta z bialek z natk pietruszki + 50g (<u>JAU, ME</u>) Seler gotowany + puree 40g (<u>SEL</u>) Buraki gotowane slupki + puree 40g Salata zielona 5g Herbata czarna ekspresowa z/c 250ml	Chleb razowy ytnio-pszenny 30g (<u>GLU PSZ GLU YT</u>) Chleb mieszany pszenno- ytni 100g (<u>GLUPSZ GLU YT</u>) Maso extra 82% 10g (<u>ME</u>) Serek ziemisty naturalny 80g (<u>ME</u>) Pomidor 40g Herbata czarna ekspresowa z/c 250ml Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w oslonce niejadalnej 30g (<u>ITD e zameta : ME, GOR</u>) Salata zielona 5g Buraki gotowane slupki + 40g	
		Warto energetyczna: 2343,19kcal; Bialko ogolem 93,49g; Tluszcz: 55,38g; Kw tl. nasy.: 25,66g; W glowodany ogolem 381,71g; W tym cukry: 116,08g; Blonnik pok.: 29,04g; Sol: 10,50g	Warto energetyczna: 2410,99kcal; Bialko ogolem 100,61g; Tluszcz: 55,68g; Kw tl. nasy.: 25,59g; W glowodany ogolem 388,39g; W tym cukry: 118,50g; Blonnik pok.: 22,28g; Sol: 9,07g	Warto energetyczna: 1908,59kcal; Bialko ogolem 101,10g; Tluszcz: 55,27g; Kw tl. nasy.: 15,84g; W glowodany ogolem 270,97g; W tym cukry: 46,95g; Blonnik pok.: 44,95g; Sol: 12,39g	Warto energetyczna: 2538,54kcal; Bialko ogolem 109,36g; Tluszcz: 60,54g; Kw tl. nasy.: 28,86g; W glowodany ogolem 401,53g; W tym cukry: 121,25g; Blonnik pok.: 24,26g; Sol: 9,49g	Warto energetyczna: 2585,14kcal; Bialko ogolem 92,57g; Tluszcz: 77,15g; Kw tl. nasy.: 26,86g; W glowodany ogolem 395,18g; W tym cukry: 117,75g; Blonnik pok.: 33,86g; Sol: 9,81g	Warto energetyczna: 2402,78kcal; Bialko ogolem 108,38g; Tluszcz: 73,17g; Kw tl. nasy.: 30,54g; W glowodany ogolem 335,82g; W tym cukry: 93,31g; Blonnik pok.: 27,64g; Sol: 12,90g	Warto energetyczna: 2583,19kcal; Bialko ogolem 100,12g; Tluszcz: 61,26g; Kw tl. nasy.: 28,06g; W glowodany ogolem 421,61g; W tym cukry: 138,73g; Blonnik pok.: 29,49g; Sol: 10,65g

	GD- MW Podstawowa	GD- MW Łatwa strawna	GD- MW Cukrzycowa/Z ogr.nasyconych kwitluszcowych	GD- MW Bogatbiałkowa	GD- MW Wegetaria ska	GD- MW Rozdrobniona	GD- MW Podstawowa Psychiatria
nielane	Chleb mieszaný pszenno- ytni 100g (GLUPSZ, GLU, YT) Chleb razowy ytnio-pszenny 30g (GLU, PSZ, GLU, YT) Maslo extra 82% 10g (ME) Twaro ek pomidorowy + 70g (ME) Pier delikatna z kurnej polki produkt drobiowy z pol czonych kawalkowfileta z kurczaka, parzona woslonce niejadalnej. 50g (ME, GLU, YT, GLUJ, CZ) Papryka wie a 40g Kawa zbo owa z mkiem zc 250ml (ME, GLU, YT, GLUJ, CZ) Salata zielona 5g Pomidor 40g	Bulka pszenna dluga krojona 130g (GLU, PSZ) Maslo extra 82% 10g (ME) Pier delikatna z kurnej polki produkt drobiowy z pol czonych kawalkowfileta z kurczaka, parzona woslonce niejadalnej. 50g (ME, GLU, YT, GLUJ, CZ) Twaro ek + 50g (ME) Pomidor bskorki 40g Kawa zbo owa z mkiem zc 250ml (ME, GLU, YT, GLUJ, CZ) Salata zielona 5g Dylna na parze + 40g	Chleb razowy ytnio-pszenny 130g (GLU, PSZ, GLU, YT) Tluszc do smarowania 59% tl. 10g, 1 szt Twaro ek pomidorowy + 70g (ME) Pier delikatna z kurnej polki produkt drobiowy z pol czonych kawalkowfileta z kurczaka, parzona woslonce niejadalnej. 50g (ME, GLU, YT, GLUJ, CZ) Papryka wie a 40g Kawa zbo owa z mkiem bcz 250ml (ME, GLU, YT, GLUJ, CZ) Salata zielona 5g Pomidor 40g	Bulka pszenna dluga krojona 130g (GLU, PSZ) Maslo extra 82% 10g (ME) Pier delikatna z kurnej polki produkt drobiowy z pol czonych kawalkowfileta z kurczaka, parzona woslonce niejadalnej. 50g (ME, GLU, YT, GLUJ, CZ) Pomidor 40g Kawa zbo owa z mkiem zc 250ml (ME, GLU, YT, GLUJ, CZ) Twaro ek + 50g (ME) Salata zielona 5g Dylna na parze + 40g	Chleb mieszaný pszenno- ytni 100g (GLUPSZ, GLU, YT) Chleb razowy ytnio-pszenny 30g (GLU, PSZ, GLU, YT) Maslo extra 82% 10g (ME) Twaro ek pomidorowy + 60g (ME) Papryka wie a 40g Kawa zbo owa z mkiem zc 250ml (ME, GLU, YT, GLUJ, CZ) D em 25g 1 szt Salata zielona 5g Pomidor 40g	Bulka pszenna dluga krojona 130g (GLU, PSZ) Maslo extra 82% 10g (ME) Twaro ek + 80g (ME) Mod (25g) 1 szt Pasta warzywna + 40g (SEL) Pomidor bskorki 40g Kawa zbo owa z mkiem zc 250ml (ME, GLU, YT, GLUJ, CZ) Salata zielona 5g	Chleb mieszaný pszenno- ytni 100g (GLUPSZ, GLU, YT) Chleb razowy ytnio-pszenny 30g (GLU, PSZ, GLU, YT) Maslo extra 82% 10g (ME) Twaro ek pomidorowy + 70g (ME) Pier delikatna z kurnej polki produkt drobiowy z pol czonych kawalkowfileta z kurczaka, parzona woslonce niejadalnej. 50g (ME, GLU, YT, GLUJ, CZ) Papryka wie a 40g Kawa zbo owa z mkiem zc 250ml (ME, GLU, YT, GLUJ, CZ) Salata zielona 5g Pomidor 40g
	II N		Kisiel o smaku cytrynowym bcz 200ml	Kisiel o smaku cytrynowym zc 150ml		Jogurt naturalny 2,5% tl 150g 1 szt (ME)	Kisiel o smaku cytrynowym zc 200ml
Obiad	Barszcz czerwony z ziemiakami + 400g (SOJ, ME, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200g Pol dwiczki z kurczaka na parze + 100g Sos koperkowy dieta + 100g (ME) Brokul gotowany + 130g Woda mineralna n9 Q9 1 szt			Barszcz czerwony z ziemiakami + 400g (SOJ, ME, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200g Burger z soczewicy pieczony + 2[Por] x 80g (GLUPSZ, JAJ, ME) Sos koperkowy dieta + 100g (ME) Brokul gotowany + 130g Woda mineralna n9 Q9 1 szt		Barszcz czerwony z ziemiakami + mix 400g (GLUPSZ, SOJ, ME, SEL) Ziemniaki gotowane puree 200g (ME) Pol dwiczki z kurczaka na parze + rozdrobniona 100g Sos pietruszkowy* 100ml (GLUPSZ, ME) Marchew gotowana + puree 130g Woda mineralna n9 Q9 1 szt	Barszcz czerwony z ziemiakami + 400g (SOJ, ME, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200g Pol dwiczki z kurczaka na parze + 100g Sos koperkowy dieta + 100g (ME) Brokul gotowany + 130g Woda mineralna n9 Q9 1 szt
	PD		Chleb razowy ytnio-pszenny 50g (GLU, PSZ, GLU, YT) Tluszc do smarowania 59% 5g niadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony woslonce niejadalnej 30g (ME, GLU, PSZ, ME, GOR) Ogorek kiszony 40g	Budy o smaku waniliowym zc 200ml (ME)		Budy o smaku waniliowym zc 200ml (ME)	Chleb mieszaný pszenno- ytni 50g (GLU, PSZ, GLU, YT) Maslo extra 82% 5g (ME) niadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony woslonce niejadalnej 30g (ME, GLU, PSZ, ME, GOR) Pomidor 40g
Kolacja	Chleb razowy ytnio-pszenny 30g (GLU, PSZ, GLU, YT) Chleb mieszaný pszenno- ytni 100g (GLUPSZ, GLU, YT) Maslo extra 82% 10g (ME) Pasta z jaj z natk pietruszki + 80g (JAJ, ME) Szynka od Te dia- w dzonka wieprzowa, parzona z dodan wod 60g (GLUPSZ, SOJ) Roszponka 5g Herbata czarna ekspresowa zc 250ml Pomidor bskorki 40g Pasta warzywna + 40g (SEL)	Bulka pszenna dluga krojona 130g (GLU, PSZ) Maslo extra 82% 10g (ME) Pasta z jaj z natk pietruszki + 80g (JAJ, ME) Szynka od Te dia- w dzonka wieprzowa, parzona z dodan wod 60g (GLUPSZ, SOJ) Roszponka 5g Herbata czarna ekspresowa zc 250ml Pasta warzywna + 40g (SEL)	Chleb razowy ytnio-pszenny 130g (GLU, PSZ, GLU, YT) Tluszc do smarowania 59% tl. 10g, 1 szt Pasta z jaj z natk pietruszki + 80g (JAJ, ME) Roszponka 5g Herbata czarna ekspresowa bcz 250ml Szynka od Te dia- w dzonka wieprzowa, parzona z dodan wod 60g (GLUPSZ, SOJ) Pomidor 40g Pasta warzywna + 40g (SEL)	Bulka pszenna dluga krojona 130g (GLU, PSZ) Maslo extra 82% 10g (ME) Szynka od Te dia- w dzonka wieprzowa, parzona z dodan wod 60g (GLUPSZ, SOJ) Pasta z jaj z natk pietruszki + 80g (JAJ, ME) Roszponka 5g Herbata czarna ekspresowa zc 250ml Pasta warzywna + 40g (SEL)	Chleb mieszaný pszenno- ytni 130g (GLUPSZ, GLU, YT) Maslo extra 82% 10g (ME) Powidla likwowe 50g Serek Fromage 70g (GLUPSZ, ME) Roszponka 5g Pomidor 50g Herbata czarna ekspresowa zc 250ml Pasta warzywna + 40g (SEL)	Bulka pszenna dluga krojona 130g (GLU, PSZ) Maslo extra 82% 10g (ME) Pasta z kurczaka i warzyw+ 70g (SEL) Dylna pieczona + puree 40g Pasta warzywna + 40g (SEL) Herbata czarna ekspresowa zc 250ml Salata zielona 5g	Chleb razowy ytnio-pszenny 30g (GLU, PSZ, GLU, YT) Chleb mieszaný pszenno- ytni 100g (GLUPSZ, GLU, YT) Maslo extra 82% 10g (ME) Pasta z jaj z natk pietruszki + 80g (JAJ, ME) Szynka od Te dia- w dzonka wieprzowa, parzona z dodan wod 60g (GLUPSZ, SOJ) Roszponka 5g Herbata czarna ekspresowa zc 250ml Pasta warzywna + 40g (SEL)
		Warto energetyczna: 2030,15 kcal; Bialko ogdem 110,19g; Tluszc: 58,72g; Kw tl. nasy.: 24,51g; W glowodany ogdem 277,94g; W tym cukry: 50,26g; Blonnik pok.: 29,35g; Sod: 16,21g	Warto energetyczna: 2055,09 kcal; Bialko ogdem 114,92g; Tluszc: 55,95g; Kw tl. nasy.: 22,41g; W glowodany ogdem 283,67g; W tym cukry: 51,37g; Blonnik pok.: 22,47g; Sod: 14,72g	Warto energetyczna: 2164,06 kcal; Bialko ogdem 117,24g; Tluszc: 63,09g; Kw tl. nasy.: 18,64g; W glowodany ogdem 302,26g; W tym cukry: 54,19g; Blonnik pok.: 43,98g; Sod: 17,40g	Warto energetyczna: 2370,92 kcal; Bialko ogdem 121,63g; Tluszc: 59,97g; Kw tl. nasy.: 24,80g; W glowodany ogdem 346,83g; W tym cukry: 99,14g; Blonnik pok.: 22,55g; Sod: 14,99g	Warto energetyczna: 2418,83 kcal; Bialko ogdem 77,87g; Tluszc: 81,04g; Kw tl. nasy.: 42,25g; W glowodany ogdem 360,91g; W tym cukry: 80,97g; Blonnik pok.: 34,92g; Sod: 11,13g	Warto energetyczna: 2319,95 kcal; Bialko ogdem 107,95g; Tluszc: 56,74g; Kw tl. nasy.: 23,64g; W glowodany ogdem 356,86g; W tym cukry: 81,50g; Blonnik pok.: 25,31g; Sod: 13,47g

	GD- MW Podstawowa	GD- MW Łatwostrawna	GD- MW Cukrzycowa/Z ogr. nasyconych kw. tłuszczowych	GD- MW Bogatobiałkowa	GD- MW Wegetaria ska	GD- MW Rozdrobniona	GD- MW Podstawowa Psychiatria		
2026-01-07 roda	niadanie	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (ME) Chleb mieszany pszenno- ytni 100g (GLUPSZ, GLU, YI) Chleb razowy ytnio-pszenny 30g (GLU, PSZ, GLU, YI) Masło extra 82% 10g (ME) Ser dły 50g (ME) Pasta z mintaja gotowanego z warzywami + 50g (RYB, SEL) Jabłko 1 szt 1 szt Pomidor 40g Herbata czarna ekspresowa z/c 250ml Salata zielona 5g	Bulka pszenna dluga krojona 130g (GLU, PSZ) Masło extra 82% 10g (ME) Pasta z mintaja gotowanego z warzywami + 50g (RYB, SEL) Jabłko pieczone 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 250ml Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (ME) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Salata zielona 5g Pomidor b/škorki 40g	Chleb razowy ytnio-pszenny 130g (GLU, PSZ, GLU, YI) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser dły 50g (ME) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (ME) Pasta z mintaja gotowanego z warzywami + 50g (RYB, SEL) Pomidor 40g Salata zielona 5g	Bulka pszenna dluga krojona 130g (GLU, PSZ) Masło extra 82% 10g (ME) Pasta z mintaja gotowanego z warzywami + 50g (RYB, SEL) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 250ml Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (ME) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Salata zielona 5g Pomidor b/škorki 40g	Chleb mieszany pszenno- ytni 100g (GLUPSZ, GLU, YI) Chleb razowy ytnio-pszenny 30g (GLU, PSZ, GLU, YI) Masło extra 82% 10g (ME) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Ser dły 50g (ME) Herbata czarna ekspresowa z/c 250ml Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (ME) Pomidor 40g Salata zielona 5g	Bulka pszenna dluga krojona 130g (GLU, PSZ) Masło extra 82% 10g (ME) Serek homo. naturalny 50g (ME) Pasta z mintaja gotowanego z warzywami + 50g (RYB, SEL) Jabłko pieczone 1 szt puree 1 szt Pomidor b/škorki 40g Herbata czarna ekspresowa z/c 250ml Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (ME) Salata zielona 5g	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (ME) Chleb mieszany pszenno- ytni 100g (GLUPSZ, GLU, YI) Chleb razowy ytnio-pszenny 30g (GLU, PSZ, GLU, YI) Masło extra 82% 10g (ME) Ser dły 50g (ME) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 250ml Pasta z mintaja gotowanego z warzywami + 50g (RYB, SEL) Pomidor 40g Salata zielona 5g	
		II N		Chleb razowy ytnio-pszenny 50g (GLU, PSZ, GLU, YI) Tłuszcz do smarowania 59% 5g Filet zapiiekany drobiowy 30g (ME) Salata zielona 5g	Bulka pszenna dluga krojona 50g (GLU, PSZ) Masło extra 82% 5g (ME) Filet zapiiekany drobiowy 30g (ME) Salata zielona 5g		Banan 1/2 szt 1 Por	Chleb mieszany pszenno- ytni 50g (GLU, PSZ, GLU, YI) Masło extra 82% 5g (ME) Filet zapiiekany drobiowy 30g (ME) Salata zielona 5g	
		Obiad	Zupa ogórkowa z ziemniakami + 400g (GLUPSZ, SOI, ME, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200g Kolekt wleprzowy mielony + 100g (GLU, PSZ, JAJ) Surówka z selera i brzoskwini b/c + 130g (SEL) Woda mineralna n/g Q5 1 szt	Zupa koperkowa z ziemniakami + 400g (SOI, ME, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200g Pulpet wleprzowy ry owy + 120g (GLU, PSZ, JAJ) Surówka z selera i brzoskwini b/c + 130g (SEL) Woda mineralna n/g Q5 1 szt	Zupa ogórkowa z ziemniakami + 400g (GLUPSZ, SOI, ME, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200g Kolekt wleprzowy mielony + 100g (GLU, PSZ, JAJ) Surówka z selera i brzoskwini b/c + 130g (SEL) Woda mineralna n/g Q5 1 szt	Zupa koperkowa z ziemniakami + 400g (SOI, ME, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200g Pulpet wleprzowy ry owy + 120g (GLU, PSZ, JAJ) Sos pomidorowy + 100g Surówka z selera i brzoskwini b/c + 130g (SEL) Woda mineralna n/g Q5 1 szt	Zupa ogórkowa z ziemniakami + 400g (GLUPSZ, SOI, ME, SEL) Racuchy z jabłkami i cukrem pudrem 300g (GLUPSZ, JAJ, ME) Dip jogurtowy naturalny + 100g (ME) Mandarynka 1 szt Woda mineralna n/g Q5 1 szt	Zupa koperkowa z ziemniakami + mix 400g (GLUPSZ, SOI, ME, SEL) Ziemniaki gotowane puree 200g (ME) Pulpet wleprzowy ry owy + rozdrobniony 120g (GLUPSZ, JAJ) Sos pomidorowy + 100g Seler gotowany + puree 130g (SEL) Woda mineralna n/g Q5 1 szt	Zupa ogórkowa z ziemniakami + 400g (GLUPSZ, SOI, ME, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200g Kolekt wleprzowy mielony + 100g (GLU, PSZ, JAJ) Surówka z selera i brzoskwini b/c + 130g (SEL) Woda mineralna n/g Q5 1 szt
		PD		Salatka z brokulem, decjeryz, pestkami słonecznika i koperkiem 150g	Kasza manna na mleku z cynamonem 200 ml (GLUPSZ, ME)		Kasza manna na mleku z cynamonem mix 200ml (GLUPSZ, ME)	Kasza manna na mleku z cynamonem 200 ml (GLUPSZ, ME)	
		Kadaga	Chleb razowy ytnio-pszenny 30g (GLU, PSZ, GLU, YI) Chleb mieszany pszenno- ytni 100g (GLUPSZ, GLU, YI) Masło extra 82% 10g (ME) Pasta z twarogu z koperkiem + 60g (ME) Herbata czarna ekspresowa z/c 250ml Rzodkiew biala 40g Salata zielona 5g D em 30g Pomidor 40g	Bulka pszenna dluga krojona 130g (GLU, PSZ) Masło extra 82% 10g (ME) Pasta z twarogu z koperkiem + 60g (ME) Pasta warzywna + 40g (SEL) Salata zielona 5g Herbata czarna ekspresowa z/c 250ml D em 30g Pomidor b/škorki 40g	Chleb razowy ytnio-pszenny 130g (GLU, PSZ, GLU, YI) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem + 60g (ME) Szyrkowa d bova drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50g Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml Rzodkiew biala 40g Salata zielona 5g Pomidor 40g	Bulka pszenna dluga krojona 130g (GLU, PSZ) Masło extra 82% 10g (ME) Pasta z twarogu z koperkiem + 60g (ME) Pasta warzywna + 40g (SEL) Herbata czarna ekspresowa z/c 250ml D em 30g Salata zielona 5g Pomidor b/škorki 40g	Chleb mieszany pszenno- ytni 100g (GLUPSZ, GLU, YI) Chleb razowy ytnio-pszenny 30g (GLU, PSZ, GLU, YI) Masło extra 82% 10g (ME) D em 30g Pasta z twarogu z koperkiem + 60g (ME) Herbata czarna ekspresowa z/c 250ml Rzodkiew biala 40g Salata zielona 5g Pomidor 40g	Bulka pszenna dluga krojona 130g (GLU, PSZ) Masło extra 82% 10g (ME) Pasta z twarogu z koperkiem + 60g (ME) D em 30g Pasta z brokula + 40g Pomidor b/škorki 40g Herbata czarna ekspresowa z/c 250ml Salata zielona 5g	Chleb razowy ytnio-pszenny 30g (GLU, PSZ, GLU, YI) Chleb mieszany pszenno- ytni 100g (GLUPSZ, GLU, YI) Masło extra 82% 10g (ME) Pasta z twarogu z koperkiem + 60g (ME) D em 30g Herbata czarna ekspresowa z/c 250ml Rzodkiew biala 40g Salata zielona 5g Pomidor 40g
			Warto energetyczna: 2227,14 kcal; Bialko ogolem 87,97 g; Tluszcz: 76,96 g; Kw tł. nasy.: 33,12 g; W glowodany ogolem 311,88 g; W tym cukry: 90,15 g; Blonnik pok.: 29,62 g; Sól: 12,11 g	Warto energetyczna: 2284,97 kcal; Bialko ogolem 90,46 g; Tluszcz: 65,34 g; Kw tł. nasy.: 23,85 g; W glowodany ogolem 345,12 g; W tym cukry: 98,30 g; Blonnik pok.: 26,01 g; Sól: 9,88 g	Warto energetyczna: 2461,85 kcal; Bialko ogolem 112,69 g; Tluszcz: 98,76 g; Kw tł. nasy.: 29,28 g; W glowodany ogolem 300,84 g; W tym cukry: 46,08 g; Blonnik pok.: 47,49 g; Sól: 13,68 g	Warto energetyczna: 2637,55 kcal; Bialko ogolem 109,70 g; Tluszcz: 74,44 g; Kw tł. nasy.: 28,96 g; W glowodany ogolem 394,13 g; W tym cukry: 107,18 g; Blonnik pok.: 27,39 g; Sól: 11,01 g	Warto energetyczna: 2467,04 kcal; Bialko ogolem 80,03 g; Tluszcz: 87,76 g; Kw tł. nasy.: 35,25 g; W glowodany ogolem 366,50 g; W tym cukry: 112,97 g; Blonnik pok.: 27,48 g; Sól: 10,42 g	Warto energetyczna: 2374,57 kcal; Bialko ogolem 100,67 g; Tluszcz: 57,37 g; Kw tł. nasy.: 23,99 g; W glowodany ogolem 380,31 g; W tym cukry: 115,16 g; Blonnik pok.: 30,61 g; Sól: 10,20 g	Warto energetyczna: 2569,72 kcal; Bialko ogolem 105,81 g; Tluszcz: 85,97 g; Kw tł. nasy.: 38,23 g; W glowodany ogolem 360,18 g; W tym cukry: 98,42 g; Blonnik pok.: 31,75 g; Sól: 13,56 g

	GD- MW Podstawowa	GD- MW Łatwa strawna	GD- MW Cukrzycowa/ Z ogr. nasyconych kw. tłuszczowych	GD- MW Bogatobiałkowa	GD- MW Wegetaria ska	GD- MW Rozdrobniona	GD- MW Podstawowa Psychiatria	
2026-01-08 czwartek	niadanie	Chleb miesany pszenno- ytni 100g (GLUPSZ, GLU, YT) Chleb razowy ytnio-pszenny 30g (GLU, PSZ, GLU, YT) Maso extra 82% 10g (ME) Serek homo. naturalny 50g (ME) Pomidor b/škorki 40g Kawa zbo owa z mkiem z/c 250ml (ME, GLU, YT, GLU, CZ) Szynkowa d bowa kiel.vp.gr.rozd.w.dz.parzo.z.dodat.wody.w.ost.niejad 50g Marshev talarki gotowane + 40g Szynkowa d bowa kiel.vp.gr.rozd.w.dz.parzo.z.dodat.wody.w.ost.niejad 50g Marshev talarki + 40g Kawa zbo owa z mkiem z/c 250ml (ME, GLU, YT, GLU, CZ) Salata zielona 5g	Bulka pszenna dluga krojona 130g (GLU, PSZ) Maso extra 82% 10g (ME) Serek homo. naturalny 50g (ME) Pomidor b/škorki 40g Kawa zbo owa z mkiem z/c 250ml (ME, GLU, YT, GLU, CZ) Marshev talarki gotowane + 40g Szynkowa d bowa kiel.vp.gr.rozd.w.dz.parzo.z.dodat.wody.w.ost.niejad 50g Salata zielona 5g	Chleb razowy ytnio-pszenny 130g (GLU, PSZ, GLU, YT) Tluszcz do smarowania 59% tl. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 50g (ME) Szynkowa d bowa kiel.vp.gr.rozd.w.dz.parzo.z.dodat.wody.w.ost.niejad 50g Ogorek kiszony 40g Marshev talarki + 40g Kawa zbo owa z mkiem b/c 250ml (ME, GLU, YT, GLU, CZ) Salata zielona 5g	Bulka pszenna dluga krojona 130g (GLU, PSZ) Maso extra 82% 10g (ME) Serek homo. naturalny 50g (ME) Pomidor b/škorki 40g Kawa zbo owa z mkiem z/c 250ml (ME, GLU, YT, GLU, CZ) Marshev talarki gotowane + 40g Szynkowa d bowa kiel.vp.gr.rozd.w.dz.parzo.z.dodat.wody.w.ost.niejad 50g Salata zielona 5g	Chleb miesany pszenno- ytni 100g (GLUPSZ, GLU, YT) Chleb razowy ytnio-pszenny 30g (GLU, PSZ, GLU, YT) Maso extra 82% 10g (ME) Serek homo. naturalny 50g (ME) Marshev gotowana + puree 80g Salata zielona 5g Kawa zbo owa z mkiem z/c 250ml (ME, GLU, YT, GLU, CZ) Hummus + 60g (SOJ) Ogorek kiszony 40g Kawa zbo owa z mkiem z/c 250ml (ME, GLU, YT, GLU, CZ) Marshev talarki + 40g Salata zielona 5g	Bulka pszenna dluga krojona 130g (GLU, PSZ) Maso extra 82% 10g (ME) Serek homo. naturalny 50g (ME) Marshev gotowana + puree 80g Salata zielona 5g Kawa zbo owa z mkiem z/c 250ml (ME, GLU, YT, GLU, CZ) Hummus + 60g (SOJ) Ogorek kiszony 40g Kawa zbo owa z mkiem z/c 250ml (ME, GLU, YT, GLU, CZ) Marshev talarki + 40g Salata zielona 5g	Chleb miesany pszenno- ytni 100g (GLUPSZ, GLU, YT) Chleb razowy ytnio-pszenny 30g (GLU, PSZ, GLU, YT) Maso extra 82% 10g (ME) Serek homo. naturalny 50g (ME) Marshev gotowana + puree 80g Salata zielona 5g Kawa zbo owa z mkiem z/c 250ml (ME, GLU, YT, GLU, CZ) Hummus + 60g (SOJ) Ogorek kiszony 40g Kawa zbo owa z mkiem z/c 250ml (ME, GLU, YT, GLU, CZ) Marshev talarki + 40g Salata zielona 5g
	II N		Chleb razowy ytnio-pszenny 50g (GLU, PSZ, GLU, YT) Tluszcz do smarowania 59% 5g Szynka zielonogorska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z pol. czonych kawalkow mi sa 30g (SOJ, ME, SEL, md e zaniera : JAJ, GOR) Salata zielona 5g	Jogurt naturalny 2,5% tl 150g 1 szt (ME)		Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200ml	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200ml	
	Obiad	Zupa ry owa + 400g (SOJ, ME, SEL) Kasza j czmienna + 200g (GLU, CZ) Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 100g Sos jarzynowy dieta + 100g (ME) Surowka z bialej kapusty z koperkiem b/c + 130g Woda mineralna n/g Q5 1 szt	Zupa ry owa + 400g (SOJ, ME, SEL) Kasza j czmienna + 200g (GLU, CZ) Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 100g Sos jarzynowy dieta + 100g (ME) Kalafior gotowany + 130g Woda mineralna n/g Q5 1 szt	Zupa ry owa + 400g (SOJ, ME, SEL) Kasza j czmienna + 200g (GLU, CZ) Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 100g Sos jarzynowy dieta + 100g (ME) Surowka z bialej kapusty z koperkiem b/c + 130g Woda mineralna n/g Q5 1 szt	Zupa ry owa + 400g (SOJ, ME, SEL) Kasza j czmienna + 200g (GLU, CZ) Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 100g Sos jarzynowy dieta + 100g (ME) Kalafior gotowany + 130g Woda mineralna n/g Q5 1 szt	Zupa ry owa + 400g (SOJ, ME, SEL) Placki ziemniaczane 300g (GLUPSZ, JAJ) Dip jogurtowy o smaku czosnkowym + 100g (ME) Surowka z bialej kapusty z koperkiem b/c + 130g Woda mineralna n/g Q5 1 szt	Zupa ry owa + mix 300g (GLUPSZ, SOJ, ME, SEL) Ziemniaki gotowane puree 200g (ME) Bitka wieprzowa z szynki pieczona + rozdrobniona 100g Sos jarzynowy dieta + 100g (ME) Surowka z bialej kapusty z koperkiem b/c + 130g Woda mineralna n/g Q5 1 szt	Zupa ry owa + 400g (SOJ, ME, SEL) Kasza j czmienna + 200g (GLU, CZ) Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 100g Sos jarzynowy dieta + 100g (ME) Surowka z bialej kapusty z koperkiem b/c + 130g Woda mineralna n/g Q5 1 szt
	PD			Kefir 1,5% tl 150g 1 Por (ME)	Galaretka jogurtowa o smaku cytrynowym 200g (ME)		Jogurt brzoskwiowy 150g 1 szt (ME)	Galaretka jogurtowa o smaku cytrynowym 200g (ME)
	Kolacja	Chleb razowy ytnio-pszenny 30g (GLU, PSZ, GLU, YT) Chleb miesany pszenno- ytni 100g (GLUPSZ, GLU, YT) Maso extra 82% 10g (ME) Szynka od Te dia- w dzonka wieprzowa, parzona z dodan wod 40g (GLUPSZ, SOJ) Tvaro ek + 60g (ME) Salata z pomidorowi koperku + 50g Salata zielona 5g Herbata czarna ekspresowa z/c 250ml Rzodkiewbiala 40g	Bulka pszenna dluga krojona 130g (GLU, PSZ) Maso extra 82% 10g (ME) Szynka od Te dia- w dzonka wieprzowa, parzona z dodan wod 40g (GLUPSZ, SOJ) Tvaro ek + 60g (ME) Salata z pomidorowi koperku + 50g Pomidor b/škorki 40g Herbata czarna ekspresowa z/c 250ml Seler gotowany + 40g (SEL)	Chleb razowy ytnio-pszenny 130g (GLU, PSZ, GLU, YT) Tluszcz do smarowania 59% tl. 10g 1 szt Szynka od Te dia- w dzonka wieprzowa, parzona z dodan wod 40g (GLUPSZ, SOJ) Tvaro ek + 60g (ME) Salata z pomidorowi koperku + 50g Salata zielona 5g Herbata czarna ekspresowa z/c 250ml Rzodkiewbiala 40g	Bulka pszenna dluga krojona 130g (GLU, PSZ) Maso extra 82% 10g (ME) Szynka od Te dia- w dzonka wieprzowa, parzona z dodan wod 50g (GLUPSZ, SOJ) Tvaro ek + 60g (ME) Salata zielona 5g Pomidor b/škorki 40g Herbata czarna ekspresowa z/c 250ml Seler gotowany + 40g (SEL)	Chleb miesany pszenno- ytni 100g (GLUPSZ, GLU, YT) Chleb razowy ytnio-pszenny 30g (GLU, PSZ, GLU, YT) Maso extra 82% 10g (ME) Pastaz fasoli z cebulk + 70g Ser dity 50g (ME) Salatka z pomidorowi koperku + 50g Salata zielona 5g Herbata czarna ekspresowa z/c 250ml Rzodkiewbiala 40g	Bulka pszenna dluga krojona 130g (GLU, PSZ) Maso extra 82% 10g (ME) Pastaz w dlin drobiow i nalk pietruszki + 70g (md ezaniera : ME, GOR) Jabko pieczone 1szt puree 1szt Seler gotowany + puree 40g (SEL) Salata zielona 5g Herbata czarna ekspresowa z/c 250ml	Chleb razowy ytnio-pszenny 30g (GLU, PSZ, GLU, YT) Chleb miesany pszenno- ytni 100g (GLUPSZ, GLU, YT) Maso extra 82% 10g (ME) Szynka od Te dia- w dzonka wieprzowa, parzona z dodan wod 40g (GLUPSZ, SOJ) Tvaro ek + 60g (ME) Salatka z pomidorowi koperku + 50g Salata zielona 5g Herbata czarna ekspresowa z/c 250ml Rzodkiewbiala 40g
	Warto energetyczna: 2193,13kcal; Bialko ogolem 106,79g; Tluszcz: 62,52g; Kw tl. nasy.: 22,83g; W glowodany ogolem 315,18g; W tym cukry: 48,19g; Bionnik pok.: 32,56g; Sod: 13,39g	Warto energetyczna: 2168,56kcal; Bialko ogolem 115,97g; Tluszcz: 53,06g; Kw tl. nasy.: 22,09g; W glowodany ogolem 319,12g; W tym cukry: 47,68g; Bionnik pok.: 26,50g; Sod: 11,38g	Warto energetyczna: 2248,67kcal; Bialko ogolem 118,02g; Tluszcz: 65,34g; Kw tl. nasy.: 17,05g; W glowodany ogolem 318,96g; W tym cukry: 39,30g; Bionnik pok.: 47,05g; Sod: 13,83g	Warto energetyczna: 2439,19kcal; Bialko ogolem 129,61g; Tluszcz: 58,40g; Kw tl. nasy.: 25,54g; W glowodany ogolem 360,30g; W tym cukry: 50,54g; Bionnik pok.: 26,50g; Sod: 11,97g	Warto energetyczna: 2478,89kcal; Bialko ogolem 145,51g; Tluszcz: 103,76g; Kw tl. nasy.: 29,90g; W glowodany ogolem 327,68g; W tym cukry: 52,88g; Bionnik pok.: 38,99g; Sod: 11,66g	Warto energetyczna: 2237,75kcal; Bialko ogolem 92,81g; Tluszcz: 61,37g; Kw tl. nasy.: 21,24g; W glowodany ogolem 339,64g; W tym cukry: 99,44g; Bionnik pok.: 25,86g; Sod: 10,34g	Warto energetyczna: 2515,59kcal; Bialko ogolem 112,62g; Tluszcz: 63,85g; Kw tl. nasy.: 23,63g; W glowodany ogolem 386,34g; W tym cukry: 81,28g; Bionnik pok.: 32,59g; Sod: 13,55g	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-05 do dnia 2026-01-18 KUCHNIA GDA SK ZAKA NY

	GD- MW Podstawowa	GD- MW Łatwostrawna	GD- MW Cukrzykowa/Z ogr. nasyconych kw. tłuszczowych	GD- MW Bogatobiałkowa	GD- MW Wegetaria ska	GD- MW Rozdrobniona	GD- MW Podstawowa Psychiatria
niedziela	Chleb mieszany pszenno- ytni 100g (GLUPSZ, GLU, YT) Chleb razowy ytnio-pszenny 30g (GLU, PSZ, GLU, YT) Masło extra 82% 10g (ME) Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wod. dodan. 50g (SO) Banan 1szt 1szt Herbata czarna ekspresowa z/c 250ml Platki owsiane na mleku 300ml (ME, GLU, OVI) Pasta z twarogu i w. dliny drob- wpz z natk. pietruszki + 50g (ME) Papryka wie a 40g Salata zielona 5g	Bulka pszenna dluga krojona 130g (GLU, PSZ) Masło extra 82% 10g (ME) Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wod. dodan. 50g (SO) Banan 1szt 1szt Herbata czarna ekspresowa z/c 250ml Platki owsiane na mleku 300ml (ME, GLU, OVI) Pasta z twarogu i w. dliny drob- wpz z natk. pietruszki + 50g (ME) Salata zielona 5g Pomidor b/skorki 40g	Chleb razowy ytnio-pszenny 130g (GLU, PSZ, GLU, YT) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1szt Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wod. dodan. 50g (SO) Gruszka 1szt 150g Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml Jogurt naturalny 2,5% tł. 150g 1szt (ME) Pasta z twarogu i w. dliny drob- wpz z natk. pietruszki + 50g (ME) Papryka wie a 40g Salata zielona 5g	Bulka pszenna dluga krojona 130g (GLU, PSZ) Masło extra 82% 10g (ME) Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wod. dodan. 50g (SO) Banan 1szt 1szt Platki owsiane na mleku 300ml (ME, GLU, OVI) Pasta z twarogu i w. dliny drob- wpz z natk. pietruszki + 50g (ME) Salata zielona 5g Herbata czarna ekspresowa z/c 250ml Pomidor b/skorki 40g	Platki owsiane na mleku 300ml (ME, GLU, OVI) Chleb mieszany pszenno- ytni 100g (GLUPSZ, GLU, YT) Chleb razowy ytnio-pszenny 30g (GLU, PSZ, GLU, YT) Masło extra 82% 10g (ME) Twaróg półtłusty 80g (ME) Mód (25g) 1szt Mód (25g) 1szt Banan 1szt 1szt Herbata czarna ekspresowa z/c 250ml Papryka wie a 40g Salata zielona 5g	Platki owsiane na mleku 300ml (ME, GLU, OVI) Bulka pszenna dluga krojona 130g (GLU, PSZ) Masło extra 82% 10g (ME) Pasta z twarogu i w. dliny drob- wpz z natk. pietruszki + 60g (ME) Mód (25g) 1szt Salata zielona 5g Pomidor b/skorki 40g Jabłko pieczone 1szt puree 1szt Herbata czarna ekspresowa z/c 250ml	Chleb mieszany pszenno- ytni 100g (GLUPSZ, GLU, YT) Chleb razowy ytnio-pszenny 30g (GLU, PSZ, GLU, YT) Masło extra 82% 10g (ME) Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wod. dodan. 50g (SO) Banan 1szt 1szt Herbata czarna ekspresowa z/c 250ml Platki owsiane na mleku 300ml (ME, GLU, OVI) Pasta z twarogu i w. dliny drob- wpz z natk. pietruszki + 50g (ME) Papryka wie a 40g Salata zielona 5g
	II N		Chleb razowy ytnio-pszenny 50g (GLU, PSZ, GLU, YT) Tłuszcz do smarowania 59% 5g Pól dwoica Sopotka drobiowo-wieprzowa w. dzona parzona 30g (SO) Papryka wie a 40g	Bulka pszenna dluga krojona 50g (GLU, PSZ) Masło extra 82% 5g (ME) Pól dwoica Sopotka drobiowo-wieprzowa w. dzona parzona 30g (SO) Salata zielona 5g		Chrupki kukurydziane 50g	Chleb mieszany pszenno- ytni 50g (GLU, PSZ, GLU, YT) Masło extra 82% 5g (ME) Pól dwoica Sopotka drobiowo-wieprzowa w. dzona parzona 30g (SO) Papryka wie a 40g
2026-01-09 piątek	Obiad	Zupa brokulowa z makaronem+ 400g (GLUPSZ, SOI, ME, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200g Pulpetz minuny + 2 Porj x 50g (GLU, PSZ, JAI, RYB, SOI) Surówka z czerwonej kapusty z olejem b/c + 130g (ME, SO) Woda mineralna n/g Q5 1szt	Zupa brokulowa z makaronem+ 400g (GLUPSZ, SOI, ME, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200g Pulpetz minuny + 2 Porj x 50g (GLU, PSZ, JAI, RYB, SOI) Sos cytrynowy + 100g (GLUPSZ, ME) Surówka z czerwonej kapusty z olejem b/c + 130g (ME, SO) Woda mineralna n/g Q5 1szt	Zupa brokulowa z makaronem+ 400g (GLUPSZ, SOI, ME, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200g Pulpetz minuny + 2 Porj x 50g (GLU, PSZ, JAI, RYB, SOI) Buraki tarte na ciepło + 130g Woda mineralna n/g Q5 1szt Sos cytrynowy + 100g (GLUPSZ, ME)	Zupa brokulowa z makaronem+ 400g (GLUPSZ, SOI, ME, SEL) Ry biały + 200g Leczo wegetaria skie z tofu + 200g (GLUPSZ, SOI, ME) Surówka z czerwonej kapusty z olejem b/c + 130g (ME, SO) Woda mineralna n/g Q5 1szt	Zupa brokulowa z makaronem+ mix 400g (GLUPSZ, SOI, ME, SEL) Ziemniaki gotowane puree 200g (ME) Pulpetz minuny + 2 Porj x 50g (GLU, PSZ, JAI, RYB, SOI) Sos cytrynowy + 100g (GLUPSZ, ME) Buraki tarte na ciepło + puree 130g Woda mineralna n/g Q5 1szt	Zupa brokulowa z makaronem+ 400g (GLUPSZ, SOI, ME, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250g Pulpetz minuny + 2 Porj x 50g (GLU, PSZ, JAI, RYB, SOI) Surówka z czerwonej kapusty z olejem b/c + 130g (ME, SO) Woda mineralna n/g Q5 1szt
	PD		Chleb razowy ytnio-pszenny 50g (GLU, PSZ, GLU, YT) Tłuszcz do smarowania 59% 5g Serek homo pomidorowy 60g (ME) Salata zielona 5g	Serek homogenizowany o smaku waniliowym 140g 1szt (ME)		Serek homo naturalny 150g 1szt (ME)	Serek homogenizowany o smaku waniliowym 140g 1szt (ME)
Kobieta	Chleb razowy ytnio-pszenny 30g (GLU, PSZ, GLU, YT) Chleb mieszany pszenno- ytni 100g (GLUPSZ, GLU, YT) Masło extra 82% 10g (ME) Pasta z jaj z natk. pietruszki + 60g (JAI, ME) Szynekowa d. bowa kiel. vp. gr. rozdz. w. dz. parzo. z dodatwody w. ost. niejad. 30g Salatka z pomidorowi koperku + 60g Herbata czarna ekspresowa z/c 250ml Salata zielona 5g Dyńia na parze + 40g	Bulka pszenna dluga krojona 130g (GLU, PSZ) Masło extra 82% 10g (ME) Pasta z jaj z natk. pietruszki + 60g (JAI, ME) Szynekowa d. bowa kiel. vp. gr. rozdz. w. dz. parzo. z dodatwody w. ost. niejad. 30g Salatka z pomidorowi koperku + 60g Salatka z czarna ekspresowa z/c 250ml Salata zielona 5g Dyńia na parze + 40g	Chleb razowy ytnio-pszenny 130g (GLU, PSZ, GLU, YT) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1szt Pasta z jaj z natk. pietruszki + 60g (JAI, ME) Szynekowa d. bowa kiel. vp. gr. rozdz. w. dz. parzo. z dodatwody w. ost. niejad. 30g Salatka z pomidorowi koperku + 60g Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml Salata zielona 5g Dyńia na parze + 40g	Bulka pszenna dluga krojona 130g (GLU, PSZ) Masło extra 82% 10g (ME) Pasta z jaj z natk. pietruszki + 60g (JAI, ME) Szynekowa d. bowa kiel. vp. gr. rozdz. w. dz. parzo. z dodatwody w. ost. niejad. 30g Salatka z pomidorowi koperku + 60g Herbata czarna ekspresowa z/c 250ml Salata zielona 5g Dyńia na parze + 40g	Chleb mieszany pszenno- ytni 100g (GLUPSZ, GLU, YT) Chleb razowy ytnio-pszenny 30g (GLU, PSZ, GLU, YT) Masło extra 82% 10g (ME) Ser dły 50g (ME) Pasta z jaj z natk. pietruszki + 70g (JAI, ME) Salatka z pomidorowi koperku + 60g Herbata czarna ekspresowa z/c 250ml Salata zielona 5g Dyńia na parze + 40g	Bulka pszenna dluga krojona 130g (GLU, PSZ) Masło extra 82% 10g (ME) Pasta z jaj z natk. pietruszki + 80g (JAI, ME) Szynekowa d. bowa kiel. vp. gr. rozdz. w. dz. parzo. z dodatwody w. ost. niejad. 30g Dyńia na parze + puree 40g Herbata czarna ekspresowa z/c 250ml	Chleb razowy ytnio-pszenny 30g (GLU, PSZ, GLU, YT) Chleb mieszany pszenno- ytni 100g (GLUPSZ, GLU, YT) Masło extra 82% 10g (ME) Pasta z jaj z natk. pietruszki + 60g (JAI, ME) Szynekowa d. bowa kiel. vp. gr. rozdz. w. dz. parzo. z dodatwody w. ost. niejad. 30g Salatka z pomidorowi koperku + 60g Herbata czarna ekspresowa z/c 250ml Salata zielona 5g Dyńia na parze + 40g
	Warto energetyczna: 2283.41 kcal; Białko ogółem 97.71 g; Tłuszcz: 64.53g; Kw. tł. nasy.: 22.62g; W. głowodany ogółem: 341.53g; W. tym cukry: 90.33g; Błonnik pok.: 32.07g; Sól: 13.98g	Warto energetyczna: 2524.64 kcal; Białko ogółem 106.32g; Tłuszcz: 76.52g; Kw. tł. nasy.: 30.30g; W. głowodany ogółem: 360.54g; W. tym cukry: 97.61 g; Błonnik pok.: 24.14g; Sól: 12.98g	Warto energetyczna: 2436.98 kcal; Białko ogółem 112.14g; Tłuszcz: 80.11g; Kw. tł. nasy.: 23.55g; W. głowodany ogółem: 335.67g; W. tym cukry: 46.72g; Błonnik pok.: 50.08g; Sól: 15.31g	Warto energetyczna: 2867.24 kcal; Białko ogółem 121.55g; Tłuszcz: 86.13g; Kw. tł. nasy.: 36.08g; W. głowodany ogółem: 409.93g; W. tym cukry: 115.25g; Błonnik pok.: 25.22g; Sól: 14.33g	Warto energetyczna: 2714.56 kcal; Białko ogółem 92.03g; Tłuszcz: 84.93g; Kw. tł. nasy.: 34.49g; W. głowodany ogółem: 411.64g; W. tym cukry: 95.96g; Błonnik pok.: 33.10g; Sól: 13.64g	Warto energetyczna: 2738.15 kcal; Białko ogółem 115.11g; Tłuszcz: 82.40g; Kw. tł. nasy.: 29.45g; W. głowodany ogółem: 393.89g; W. tym cukry: 73.54g; Błonnik pok.: 27.84g; Sól: 10.88g	Warto energetyczna: 2680.41 kcal; Białko ogółem 113.20g; Tłuszcz: 74.34g; Kw. tł. nasy.: 28.48g; W. głowodany ogółem: 404.96g; W. tym cukry: 109.83g; Błonnik pok.: 35.74g; Sól: 15.78g

	GD- MW Podstawowa	GD- MW Łatwostrawna	GD- MW Cukrzykowa/Z ogr. nasyconych kw. tłuszczowych	GD- MW Bogatobiałkowa	GD- MW Wegetariańska	GD- MW Rozdrobniona	GD- MW Podstawowa Psychiatria
nielane	Kawa zbożowa z mlekiem z.c. 250ml (ME, GLU, YT, GLUJ, CZ) Chleb mieszany pszenno- żytni 100g (GLUPSZ, GLU, YT) Chleb razowy żytnio-pszenny 30g (GLU, PSZ, GLU, YT) Masło extra 82% 10g (ME) Filet z piekarni drobiowej 50g (ME) Kawa zbożowa z mlekiem z.c. 250ml (ME, GLU, YT, GLUJ, CZ) Serek twarogowy homogenizowany + 50g (ME) Salata zielona 5g Jabłko pieczone 1 szt 1 szt Pomidor b. skórki 40g	Bulka pszenna długa krojona 130g (GLU, PSZ) Masło extra 82% 10g (ME) Filet z piekarni drobiowej 50g (ME) Kawa zbożowa z mlekiem z.c. 250ml (ME, GLU, YT, GLUJ, CZ) Serek twarogowy homogenizowany + 50g (ME) Salata zielona 5g Jabłko pieczone 1 szt 1 szt Pomidor b. skórki 40g	Chleb razowy żytnio-pszenny 130g (GLU, PSZ, GLU, YT) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet z piekarni drobiowej 50g (ME) Kawa zbożowa z mlekiem z.c. 250ml (ME, GLU, YT, GLUJ, CZ) Salata zielona 5g Serek twarogowy homogenizowany + 50g (ME) Jabłko 1 szt 1 szt Pomidor 40g	Bulka pszenna długa krojona 130g (GLU, PSZ) Masło extra 82% 10g (ME) Filet z piekarni drobiowej 50g (ME) Serek twarogowy homogenizowany + 50g (ME) Salata zielona 5g Kawa zbożowa z mlekiem z.c. 250ml (ME, GLU, YT, GLUJ, CZ) Jabłko pieczone 1 szt 1 szt Pomidor b. skórki 40g	Chleb mieszany pszenno- żytni 100g (GLUPSZ, GLU, YT) Chleb razowy żytnio-pszenny 30g (GLU, PSZ, GLU, YT) Masło extra 82% 10g (ME) Paszlet sosjowy z pomidorami 60g (SOJ, GOR) Serek twarogowy homogenizowany + 50g (ME) Kawa zbożowa z mlekiem z.c. 250ml (ME, GLU, YT, GLUJ, CZ) Salata zielona 5g Jabłko 1 szt 1 szt Pomidor 40g	Bulka pszenna długa krojona 130g (GLU, PSZ) Masło extra 82% 10g (ME) Serek twarogowy homogenizowany + 80g (ME) Kawa zbożowa z mlekiem z.c. 250ml (ME, GLU, YT, GLUJ, CZ) Salata zielona 5g Jabłko pieczone 1 szt puree 1 szt Pomidor b. skórki 40g	Kawa zbożowa z mlekiem z.c. 250ml (ME, GLU, YT, GLUJ, CZ) Chleb mieszany pszenno- żytni 100g (GLUPSZ, GLU, YT) Chleb razowy żytnio-pszenny 30g (GLU, PSZ, GLU, YT) Masło extra 82% 10g (ME) Filet z piekarni drobiowej 50g (ME) Salata zielona 5g Serek twarogowy homogenizowany + 50g (ME) Jabłko 1 szt 1 szt Pomidor 40g
	II N		Chleb razowy żytnio-pszenny 50g (GLU, PSZ, GLU, YT) Tłuszcz do smarowania 59% 5g Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony wosłonce niejdalnej 30g Pomidor 40g	Bulka pszenna długa krojona 50g (GLU, PSZ) Masło extra 82% 5g (ME) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony wosłonce niejdalnej 30g Salata zielona 5g		Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (ME)	Chleb mieszany pszenno- żytni 50g (GLU, PSZ, GLU, YT) Masło extra 82% 5g (ME) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony wosłonce niejdalnej 30g Pomidor 40g
2026-01-10 sobota	Obiad	Zupa krem z dyni + 400g (SOJ, SEL) Grzanki pszenne + 10g (GLUPSZ, JAJ, ME, no ezanera : SOJ) Kasza j. czmienna + 200g (GLUJ, CZ) Gulasz wołowy + 200g Surowka z marchwi, jabłki i pomara. czy b.c. + 130g Woda mineralna n. g. Q5 1 szt	Zupa krem z dyni + 400g (SOJ, SEL) Grzanki pszenne + 10g (GLUPSZ, JAJ, ME, no ezanera : SOJ) Kasza j. czmienna + 200g (GLUJ, CZ) Gulasz wieprzowy (dieta) + 200g Surowka z marchwi, jabłki i pomara. czy b.c. + 130g Woda mineralna n. g. Q5 1 szt	Zupa krem z dyni + 400g (SOJ, SEL) Grzanki pszenne + 10g (GLUPSZ, JAJ, ME, no ezanera : SOJ) Kasza j. czmienna + 250g (GLUJ, CZ) Gulasz wieprzowy (dieta) + 200g Surowka z marchwi, jabłki i pomara. czy b.c. + 130g Woda mineralna n. g. Q5 1 szt	Zupa krem z dyni + 400g (SOJ, SEL) Grzanki pszenne + 10g (GLUPSZ, JAJ, ME, no ezanera : SOJ) Kasza j. czmienna + 200g (GLUJ, CZ) Gulasz wieprzowy (dieta) + 200g Surowka z marchwi, jabłki i pomara. czy b.c. + 130g Woda mineralna n. g. Q5 1 szt	Zupa krem z dyni + 400g (SOJ, SEL) Grzanki pszenne + 10g (GLUPSZ, JAJ, ME, no ezanera : SOJ) Pysz z farszem szpinakowym z serem + 300g (GLUPSZ, JAJ, ME) Surowka z marchwi, jabłki i pomara. czy b.c. + 130g Woda mineralna n. g. Q5 1 szt	Zupa krem z dyni + 400g (SOJ, SEL) Grzanki pszenne + 10g (GLUPSZ, JAJ, ME, no ezanera : SOJ) Kasza j. czmienna + 200g (GLUJ, CZ) Gulasz wieprzowy (dieta) + 200g Surowka z marchwi, jabłki i pomara. czy b.c. + 130g Woda mineralna n. g. Q5 1 szt
		PD		Kefir 1,5% 150g 1 Por (ME)		Kisiel o smaku truskawkowym z.c. 200ml	Kefir 1,5% 150g 1 Por (ME)
Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 30g (GLU, PSZ, GLU, YT) Chleb mieszany pszenno- żytni 100g (GLUPSZ, GLU, YT) Masło extra 82% 10g (ME) Paszlet z soczewicy + 50g (JAJ) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 30g (GLUPSZ, SOJ, ME, SEL, no e zanera : JAJ, GOR, SOJ) Ogórek wie y 40g Salata zielona 5g Herbata czarna ekspresowa z.c. 250ml Buraki gotowane + 40g	Bulka pszenna długa krojona 130g (GLU, PSZ) Masło extra 82% 10g (ME) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50g (GLUPSZ, SOJ, ME, SEL, no e zanera : JAJ, GOR, SOJ) Mód (25g) 1 szt Pomidor b. skórki 40g Salata zielona 5g Herbata czarna ekspresowa z.c. 250ml Buraki gotowane + 40g	Chleb razowy żytnio-pszenny 130g (GLU, PSZ, GLU, YT) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paszlet z soczewicy + 50g (JAJ) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 30g (GLUPSZ, SOJ, ME, SEL, no e zanera : JAJ, GOR, SOJ) Ogórek wie y 40g Salata zielona 5g Herbata czarna ekspresowa z.c. 250ml Buraki gotowane + 40g	Bulka pszenna długa krojona 130g (GLU, PSZ) Masło extra 82% 10g (ME) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50g (GLUPSZ, SOJ, ME, SEL, no e zanera : JAJ, GOR, SOJ) Mód (25g) 1 szt Pomidor b. skórki 40g Salata zielona 5g Herbata czarna ekspresowa z.c. 250ml Buraki gotowane + 40g	Chleb mieszany pszenno- żytni 100g (GLUPSZ, GLU, YT) Chleb razowy żytnio-pszenny 30g (GLU, PSZ, GLU, YT) Masło extra 82% 10g (ME) Paszlet z soczewicy + 50g (JAJ) Mód (25g) 1 szt Ogórek wie y 40g Salata zielona 5g Herbata czarna ekspresowa z.c. 250ml Buraki gotowane + 40g	Bulka pszenna długa krojona 130g (GLU, PSZ) Masło extra 82% 10g (ME) Schab gotowany 70g Mód (25g) 1 szt Buraki gotowane + puree 80g Salata zielona 5g Herbata czarna ekspresowa z.c. 250ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 30g (GLU, PSZ, GLU, YT) Chleb mieszany pszenno- żytni 100g (GLUPSZ, GLU, YT) Masło extra 82% 10g (ME) Paszlet z soczewicy + 50g (JAJ) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 30g (GLUPSZ, SOJ, ME, SEL, no e zanera : JAJ, GOR, SOJ) Ogórek wie y 40g Salata zielona 5g Herbata czarna ekspresowa z.c. 250ml Buraki gotowane + 40g
		Warto energetyczna: 2174,57 kcal; Białko ogółem 96,88g; Tłuszcz: 57,42g; Kw. tł. nasy.: 20,74g; W. gl. w. ogółem 333,29g; W. tym cukry: 73,40g; Błonnik pok.: 36,67g; Sól: 11,16g	Warto energetyczna: 2293,04 kcal; Białko ogółem 101,55g; Tłuszcz: 61,30g; Kw. tł. nasy.: 22,47g; W. gl. w. ogółem 348,09g; W. tym cukry: 75,43g; Błonnik pok.: 38,04g; Sól: 10,19g	Warto energetyczna: 2373,17 kcal; Białko ogółem 111,10g; Tłuszcz: 66,52g; Kw. tł. nasy.: 16,79g; W. gl. w. ogółem 356,43g; W. tym cukry: 66,14g; Błonnik pok.: 53,28g; Sól: 12,16g	Warto energetyczna: 2549,09 kcal; Białko ogółem 115,15g; Tłuszcz: 68,73g; Kw. tł. nasy.: 26,73g; W. gl. w. ogółem 382,12g; W. tym cukry: 80,23g; Błonnik pok.: 29,04g; Sól: 11,52g	Warto energetyczna: 2218,05 kcal; Białko ogółem 60,51g; Tłuszcz: 61,96g; Kw. tł. nasy.: 18,77g; W. gl. w. ogółem 365,60g; W. tym cukry: 71,59g; Błonnik pok.: 35,95g; Sól: 10,76g	Warto energetyczna: 2396,45 kcal; Białko ogółem 112,60g; Tłuszcz: 56,62g; Kw. tł. nasy.: 25,06g; W. gl. w. ogółem 366,81g; W. tym cukry: 125,29g; Błonnik pok.: 26,55g; Sól: 8,81g

	GD- MW Podstawowa	GD- MW Łatwostrawna	GD- MW Cukrzykowa/Z og.nasyconych kw.tłuszczowych	GD- MW Bogatobiałkowa	GD- MW Wegetaria ska	GD- MW Rozdrobniona	GD- MW Podstawowa Psychiatria	
2026-01-11 niedziela	nielane	Chleb mieszaný pszenno- ytni 100g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>GLU</u> <u>YT</u>) Chleb razowy ytnio-pszenny 30g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>GLU</u> <u>YT</u>) Maslo extra 82% 10g (<u>ME</u>) Hummus + 50g (<u>SOJ</u>) Pomara cza 150g Herbata czarna ekspresowa z/c 250ml Pier delikatna z kumej polki produkt drobiowy z pol czonych kawalkowfileta z kurczaka, parzona woslonce niejadalnej. 50g (<u>MD ezaniera</u> : <u>GLUPSZ</u> <u>JAJ</u> , <u>SOJ</u> <u>ME</u> <u>SEL</u> <u>GOR</u>) Salata zielona 5g Pomidor b'skorki 40g	Bulka pszenna dluga krojona 130g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>) Maslo extra 82% 10g (<u>ME</u>) Serek ziemisty naturalny 60g (<u>ME</u>) Pomara cza 150g Herbata czarna ekspresowa z/c 250ml Pier delikatna z kumej polki produkt drobiowy z pol czonych kawalkowfileta z kurczaka, parzona woslonce niejadalnej. 50g (<u>MD ezaniera</u> : <u>GLUPSZ</u> <u>JAJ</u> , <u>SOJ</u> <u>ME</u> <u>SEL</u> <u>GOR</u>) Salata zielona 5g Pomidor b'skorki 40g	Chleb razowy ytnio-pszenny 130g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>GLU</u> <u>YT</u>) Tluszcz do smarowania 59% tl. 10g 1 szt Hummus + 50g (<u>SOJ</u>) Pomara cza 150g Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml Pier delikatna z kumej polki produkt drobiowy z pol czonych kawalkowfileta z kurczaka, parzona woslonce niejadalnej. 50g (<u>MD ezaniera</u> : <u>GLUPSZ</u> <u>JAJ</u> , <u>SOJ</u> <u>ME</u> <u>SEL</u> <u>GOR</u>) Ogorek kiszony 40g Salata zielona 5g	Bulka pszenna dluga krojona 130g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>) Maslo extra 82% 10g (<u>ME</u>) Serek ziemisty naturalny 60g (<u>ME</u>) Pomara cza 150g Herbata czarna ekspresowa z/c 250ml Pier delikatna z kumej polki produkt drobiowy z pol czonych kawalkowfileta z kurczaka, parzona woslonce niejadalnej. 50g (<u>MD ezaniera</u> : <u>GLUPSZ</u> <u>JAJ</u> , <u>SOJ</u> <u>ME</u> <u>SEL</u> <u>GOR</u>) Salata zielona 5g Pomidor b'skorki 40g	Chleb mieszaný pszenno- ytni 100g (<u>GLUPSZ</u> <u>GLU</u> <u>YT</u>) Chleb razowy ytnio-pszenny 30g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>GLU</u> <u>YT</u>) Maslo extra 82% 10g (<u>ME</u>) Hummus + 50g (<u>SOJ</u>) Paszet sjojowy z pomidorami 60g (<u>SOJ</u> <u>GOR</u>) Pomara cza 150g Herbata czarna ekspresowa z/c 250ml Ogorek kiszony 40g Salata zielona 5g	Bulka pszenna dluga krojona 130g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>) Maslo extra 82% 10g (<u>ME</u>) Serek ziemisty naturalny 60g (<u>ME</u>) Jabko pieczone 1szt puree 1szt Herbata czarna ekspresowa z/c 250ml Pasta warzywna + 40g (<u>SEL</u>) Salata zielona 5g Pomidor b'skorki 40g	Chleb mieszaný pszenno- ytni 100g (<u>GLUPSZ</u> <u>GLU</u> <u>YT</u>) Chleb razowy ytnio-pszenny 30g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>GLU</u> <u>YT</u>) Maslo extra 82% 10g (<u>ME</u>) Hummus + 50g (<u>SOJ</u>) Pomara cza 150g Pier delikatna z kumej polki produkt drobiowy z pol czonych kawalkowfileta z kurczaka, parzona woslonce niejadalnej. 50g (<u>MD ezaniera</u> : <u>GLUPSZ</u> <u>JAJ</u> , <u>SOJ</u> <u>ME</u> <u>SEL</u> <u>GOR</u>) Ogorek kiszony 40g Salata zielona 5g
		II		Chleb razowy ytnio-pszenny 50g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>GLU</u> <u>YT</u>) Tluszcz do smarowania 59% 5g Schab Benedykty ski wieprzowy, parzony z dodan wod 30g (<u>SOJ</u>) Salata zielona 5g	Bulka pszenna dluga krojona 50g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>) Maslo extra 82% 5g (<u>ME</u>) Schab Benedykty ski wieprzowy, parzony z dodan wod 30g (<u>SOJ</u>) Salata zielona 5g		Sok jablkowy 100% Q2 w kartoniku 1 szt	Chleb mieszaný pszenno- ytni 50g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>GLU</u> <u>YT</u>) Schab Benedykty ski wieprzowy, parzony z dodan wod 30g (<u>SOJ</u>) Maslo extra 82% 5g (<u>ME</u>) Salata zielona 5g
	Obiad	Krupnik czmienny + 400g (<u>SOJ</u> <u>SEL</u> <u>GLU</u> <u>CZ</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200g Pulpet z kurczaka z nadzieniem pomidorowym + 2 Porj x 50g (<u>GLUPSZ</u> <u>JAJ</u> <u>SEL</u>) Surówka z rzepy, marchwi, jablka, selera i papryki b/c + 130g (<u>SEL</u>) Woda mineralna n/g Q5 1 szt Sos koperkowy dieta + 100g (<u>ME</u>)	Krupnik czmienny + 400g (<u>SOJ</u> <u>SEL</u> <u>GLU</u> <u>CZ</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem gotowane 200g Pulpet z kurczaka z nadzieniem pomidorowym + 2 Porj x 50g (<u>GLUPSZ</u> <u>JAJ</u> <u>SEL</u>) Bukiet warzyw gotowanych + 130g Woda mineralna n/g Q5 1 szt Sos koperkowy dieta + 100g (<u>ME</u>)	Krupnik czmienny + 400g (<u>SOJ</u> <u>SEL</u> <u>GLU</u> <u>CZ</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200g Pulpet z kurczaka z nadzieniem pomidorowym + 2 Porj x 50g (<u>GLUPSZ</u> <u>JAJ</u> <u>SEL</u>) Surówka z rzepy, marchwi, jablka, selera i papryki b/c + 130g (<u>SEL</u>) Woda mineralna n/g Q5 1 szt Sos koperkowy dieta + 100g (<u>ME</u>)	Krupnik czmienny + 400g (<u>SOJ</u> <u>SEL</u> <u>GLU</u> <u>CZ</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200g Pulpet z kurczaka z nadzieniem pomidorowym + 2 Porj x 50g (<u>GLUPSZ</u> <u>JAJ</u> <u>SEL</u>) Bukiet warzyw gotowanych + 130g Woda mineralna n/g Q5 1 szt Sos koperkowy dieta + 100g (<u>ME</u>)	Krupnik czmienny + 400g (<u>SOJ</u> <u>SEL</u> <u>GLU</u> <u>CZ</u>) Zapiekanka ziemniaczana z pieczark , papryk kolorow , ogorkiem konserwowymi kukurydz + 300g (<u>JAJ</u> <u>ME</u> <u>GOR</u>) Sos paprykowy + 100g Surówka z rzepy, marchwi, jablka, selera i papryki b/c + 130g (<u>SEL</u>) Woda mineralna n/g Q5 1 szt	Krupnik czmienny + mix 400g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>SOJ</u> <u>SEL</u> <u>GLU</u> <u>CZ</u>) Ziemniaki gotowane puree 200g (<u>ME</u>) Pulpet z kurczaka z nadzieniem pomidorowym + 2 Porj x 50g (<u>GLUPSZ</u> <u>JAJ</u> <u>SEL</u>) Sos koperkowy dieta (bez mleka) + 100g (<u>SEL</u>) Bukiet warzyw gotowanych + puree 130g	Krupnik czmienny + 400g (<u>SOJ</u> <u>SEL</u> <u>GLU</u> <u>CZ</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200g Pulpet z kurczaka z nadzieniem pomidorowym + 2 Porj x 50g (<u>GLUPSZ</u> <u>JAJ</u> <u>SEL</u>) Surówka z rzepy, marchwi, jablka, selera i papryki b/c + 130g (<u>SEL</u>) Woda mineralna n/g Q5 1 szt Sos koperkowy dieta + 100g (<u>ME</u>)
	PD		Jogurt naturalny 2,5% tl 150g 1 szt (<u>ME</u>)				Jogurt naturalny 2,5% tl 150g 1 szt (<u>ME</u>)	Jogurt brzoskwiniowy 150g 1 szt (<u>ME</u>)
	Kadzia	Chleb razowy ytnio-pszenny 30g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>GLU</u> <u>YT</u>) Chleb mieszaný pszenno- ytni 100g (<u>GLUPSZ</u> <u>GLU</u> <u>YT</u>) Maslo extra 82% 10g (<u>ME</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 40g Herbata czarna ekspresowa z/c 250ml Rukola 5g Szynka Piastowska- vp., w dzona, parzona z dod. b.sjojowego i wody 30g (<u>SOJ</u>) Seler gotowany + 40g (<u>SEL</u>)	Bulka pszenna dluga krojona 130g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>) Maslo extra 82% 10g (<u>ME</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 40g Herbata czarna ekspresowa z/c 250ml Rukola 5g Szynka Piastowska- vp., w dzona, parzona z dod. b.sjojowego i wody 30g (<u>SOJ</u>) Seler gotowany + 40g (<u>SEL</u>)	Chleb razowy ytnio-pszenny 130g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>GLU</u> <u>YT</u>) Tluszcz do smarowania 59% tl. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 40g Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml Rukola 5g Szynka Piastowska- vp., w dzona, parzona z dod. b.sjojowego i wody 30g (<u>SOJ</u>) Seler gotowany + 40g (<u>SEL</u>)	Bulka pszenna dluga krojona 130g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>) Maslo extra 82% 10g (<u>ME</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Szynka Piastowska- vp., w dzona, parzona z dod. b.sjojowego i wody 50g (<u>SOJ</u>) Rukola 5g Pomidor b'skorki 40g Herbata czarna ekspresowa z/c 250ml Seler gotowany + 40g (<u>SEL</u>)	Chleb mieszaný pszenno- ytni 100g (<u>GLUPSZ</u> <u>GLU</u> <u>YT</u>) Chleb razowy ytnio-pszenny 30g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>GLU</u> <u>YT</u>) Maslo extra 82% 10g (<u>ME</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Hummus + 50g (<u>SOJ</u>) Pomidor 40g Rukola 5g Herbata czarna ekspresowa z/c 250ml Seler gotowany + 40g (<u>SEL</u>)	Bulka pszenna dluga krojona 130g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>) Maslo extra 82% 10g (<u>ME</u>) Pasta z w dlin drobiow i nak pietruszki + 70g (<u>MD ezaniera</u> : <u>ME</u> <u>GOR</u>) Szynak gotowany z olejem + puree 40g Seler gotowany + puree 40g (<u>SEL</u>) Salata zielona 5g Herbata czarna ekspresowa z/c 250ml	Chleb razowy ytnio-pszenny 30g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>GLU</u> <u>YT</u>) Chleb mieszaný pszenno- ytni 100g (<u>GLUPSZ</u> <u>GLU</u> <u>YT</u>) Maslo extra 82% 10g (<u>ME</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 40g Kakao z mlekiem z/c 250ml (<u>ME</u>) Szynka Piastowska- vp., w dzona, parzona z dod. b.sjojowego i wody 30g (<u>SOJ</u>) Rukola 5g Seler gotowany + 40g (<u>SEL</u>)
		Warto energetyczna: 1782,92kcal; Bialko ogdem 71,72g; Tluszcz: 51,45g; Kw tl. nasy.: 18,54g; W glowodany ogdem 266,67g; W tym cukry: 49,49g; Blonnik pok.: 30,30g; Sól: 13,19g	Warto energetyczna: 1863,80kcal; Bialko ogdem 84,48g; Tluszcz: 46,41g; Kw tl. nasy.: 19,85g; W glowodany ogdem 289,34g; W tym cukry: 49,02g; Blonnik pok.: 25,02g; Sól: 11,89g	Warto energetyczna: 1980,74kcal; Bialko ogdem 87,43g; Tluszcz: 57,35g; Kw tl. nasy.: 14,45g; W glowodany ogdem 297,93g; W tym cukry: 36,29g; Blonnik pok.: 48,29g; Sól: 14,16g	Warto energetyczna: 2194,12kcal; Bialko ogdem 104,57g; Tluszcz: 57,80g; Kw tl. nasy.: 26,16g; W glowodany ogdem 326,78g; W tym cukry: 49,99g; Blonnik pok.: 26,01g; Sól: 14,00g	Warto energetyczna: 2165,57kcal; Bialko ogdem 61,78g; Tluszcz: 88,05g; Kw tl. nasy.: 17,74g; W glowodany ogdem 291,61g; W tym cukry: 53,96g; Blonnik pok.: 37,98g; Sól: 12,42g	Warto energetyczna: 2097,85kcal; Bialko ogdem 81,57g; Tluszcz: 56,81g; Kw tl. nasy.: 20,08g; W glowodany ogdem 326,14g; W tym cukry: 71,95g; Blonnik pok.: 28,17g; Sól: 12,01g	Warto energetyczna: 2234,20kcal; Bialko ogdem 92,01g; Tluszcz: 66,55g; Kw tl. nasy.: 27,48g; W glowodany ogdem 324,97g; W tym cukry: 83,70g; Blonnik pok.: 32,60g; Sól: 15,26g

	GD- MW Podstawowa	GD- MW Łatwostrawna	GD- MW Cukrzykowa/Z ogr.nasyconych kwituszczowych	GD- MW Bogatobiałkowa	GD- MW Wegetaria ska	GD- MW Rozdrobniona	GD- MW Podstawowa Psychiatria	
2026-01-12 poniedziałek	niadane	Platki owsiane na mleku 300ml (<u>ME</u> <u>GLU,OMI</u>) Chleb mieszany pszenno- ytni 100g (<u>GLUPSZ, GLU, YTI</u>) Chleb razowy ytnio-pszenny 30g (<u>GLU</u> <u>PSZ, GLU, YTI</u>) Masło extra 82% 10g (<u>ME</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50g (<u>ME, mto e zamiera : GLUPSZ, JAI, SOI, SEL, GOR</u>) Serek mietankowy naturalny 50g (<u>ME</u>) Marchewniki gotowana + 40g Salata zielona 5g Herbata czarna ekspresowa z/c 250ml Serek mietankowy naturalny 50g (<u>ME</u>) Pomidor 40g	Platki owsiane na mleku 300ml (<u>ME</u> <u>GLU,OMI</u>) Bulka pszenna dluga krojona 130g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>) Masło extra 82% 10g (<u>ME</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50g (<u>ME, mto e zamiera : GLUPSZ, JAI, SOI, SEL, GOR</u>) Serek mietankowy naturalny 50g (<u>ME</u>) Rzodkiewbiala 40g Salata zielona 5g Herbata czarna ekspresowa z/c 250ml Pomidor b/škorki 40g	Jogurt naturalny 2,5% t 150g 1 szt (<u>ME</u>) Chleb razowy ytnio-pszenny 130g (<u>GLU</u> <u>PSZ, GLU, YTI</u>) Tluszcz do smarowania 59% t. 10g 1 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50g (<u>ME, mto e zamiera : GLUPSZ, JAI, SOI, SEL, GOR</u>) Serek mietankowy naturalny 50g (<u>ME</u>) Rzodkiewbiala 40g Salata zielona 5g Herbata czarna ekspresowa z/c 250ml Pomidor 40g	Platki owsiane na mleku 300ml (<u>ME</u> <u>GLU,OMI</u>) Bulka pszenna dluga krojona 130g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>) Masło extra 82% 10g (<u>ME</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50g (<u>ME, mto e zamiera : GLUPSZ, JAI, SOI, SEL, GOR</u>) Serek mietankowy naturalny 50g (<u>ME</u>) Salata zielona 5g Marchewniki gotowana + 40g Herbata czarna ekspresowa z/c 250ml Pomidor b/škorki 40g	Platki owsiane na mleku 300ml (<u>ME</u> <u>GLU,OMI</u>) Chleb mieszany pszenno- ytni 100g (<u>GLUPSZ, GLU, YTI</u>) Masło extra 82% 10g (<u>ME</u>) Serek mietankowy naturalny 50g (<u>ME</u>) Pasta z fasoli z osbalk + 60g Rzodkiewbiala 40g Herbata czarna ekspresowa z/c 250ml Salata zielona 5g Pomidor 40g	Platki owsiane na mleku 300ml (<u>ME</u> <u>GLU,OMI</u>) Bulka pszenna dluga krojona 130g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>) Masło extra 82% 10g (<u>ME</u>) Serek mietankowy naturalny 100g (<u>ME</u>) Salata zielona 5g Pasta z brokula + 40g Pomidor b/škorki 40g Herbata czarna ekspresowa z/c 250ml	Platki owsiane na mleku 300ml (<u>ME</u> <u>GLU,OMI</u>) Chleb mieszany pszenno- ytni 100g (<u>GLUPSZ, GLU, YTI</u>) Masło extra 82% 10g (<u>ME</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50g (<u>ME, mto e zamiera : GLUPSZ, JAI, SOI, SEL, GOR</u>) Serek mietankowy naturalny 50g (<u>ME</u>) Rzodkiewbiala 40g Herbata czarna ekspresowa z/c 250ml Salata zielona 5g Pomidor 40g
	II N		Chleb razowy ytnio-pszenny 50g (<u>GLU</u> <u>PSZ, GLU, YTI</u>) Tluszcz do smarowania 59% 5g Szynkowa d bova Kiel.vp.gr.rozd.w dz.parzo.z dodatwody w osl.niejad 50g Papryka wie a 40g	Bulka pszenna dluga krojona 50g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>) Masło extra 82% 5g (<u>ME</u>) Szynkowa d bova Kiel.vp.gr.rozd.w dz.parzo.z dodatwody w osl.niejad 50g Salata zielona 5g			Sok jablkowy 200ml	Chleb mieszany pszenno- ytni 50g (<u>GLU</u> <u>PSZ, GLU, YTI</u>) Szynkowa d bova Kiel.vp.gr.rozd.w dz.parzo.z dodatwody w osl.niejad 50g Masło extra 82% 5g (<u>ME</u>) Salata zielona 5g
	Obiad	Zupa pomidorowa z ry em + 400g (<u>SOI</u> <u>ME, SEL</u>) Mikaron lazanki + 200g (<u>GLUPSZ, JAI</u>) Kapusta gotowana z pieczarkami + 200g (<u>SOI, ME, SOI</u>) Jabliko 1 szt 1 szt Woda mineralna n/g Q5 1 szt Jogurt naturalny 2,5% t 150g 1 szt (<u>ME</u>)	Zupa pomidorowa z ry em + 400g (<u>SOI</u> <u>ME, SEL</u>) Ry bialy + 200g Sos jarzynowo-drobiowy + 200g (<u>GLU</u> <u>PSZ, SEL</u>) Fasolka szparagowa d/ta + 130g Woda mineralna n/g Q5 1 szt	Zupa pomidorowa z ry em + 400g (<u>SOI</u> <u>ME, SEL</u>) Ry br zowy + 200g Sos jarzynowo-drobiowy + 200g (<u>GLU</u> <u>PSZ, SEL</u>) Fasolka szparagowa d/ta + 130g Woda mineralna n/g Q5 1 szt	Zupa pomidorowa z ry em + 400g (<u>SOI</u> <u>ME, SEL</u>) Ry bialy + 200g Sos jarzynowo-drobiowy + 200g (<u>GLU</u> <u>PSZ, SEL</u>) Fasolka szparagowa d/ta + 130g Woda mineralna n/g Q5 1 szt	Zupa pomidorowa z ry em + 400g (<u>SOI</u> <u>ME, SEL</u>) Mikaron lazanki + 200g (<u>GLUPSZ, JAI</u>) Kapusta gotowana z pieczarkami + 200g (<u>SOI, ME, SOI</u>) Fasolka szparagowa d/ta + 130g Woda mineralna n/g Q5 1 szt Jogurt naturalny 2,5% t 150g 1 szt (<u>ME</u>)	Zupa pomidorowa z ry em + MX 400g (<u>SOI, ME, SEL</u>) Ziemniaki gotowane puree 200g (<u>ME</u>) Sos jarzynowo-drobiowy + rozdrobniony 200g (<u>GLUPSZ, SEL</u>) Seler gotowany + puree 130g (<u>SEL</u>) Woda mineralna n/g Q5 1 szt	Zupa pomidorowa z ry em + 400g (<u>SOI</u> <u>ME, SEL</u>) Mikaron lazanki + 200g (<u>GLUPSZ, JAI</u>) Kapusta gotowana z pieczarkami + 200g (<u>SOI, ME, SOI</u>) Jabliko 1 szt 1 szt Woda mineralna n/g Q5 1 szt Jogurt naturalny 2,5% t 150g 1 szt (<u>ME</u>)
	PD			Budy o smaku mietankowym b/c 200 ml (<u>ME</u>)	Budy o smaku mietankowym z/c 200 ml (<u>ME</u>)		Budy o smaku mietankowym z/c 200ml (<u>ME</u>)	
Kadaga	Chleb razowy ytnio-pszenny 30g (<u>GLU</u> <u>PSZ, GLU, YTI</u>) Chleb mieszany pszenno- ytni 100g (<u>GLUPSZ, GLU, YTI</u>) Masło extra 82% 10g (<u>ME</u>) Szynka od Te dia- w dzonka wieprzowa, parzona z dodan wod 50g (<u>GLUPSZ, SOI</u>) Pomidor 40g Twaro ek z natk pietruszki + 30g (<u>ME</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250ml Salata zielona 5g Pasta warzywna + 40g (<u>SEL</u>)	Bulka pszenna dluga krojona 130g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>) Masło extra 82% 10g (<u>ME</u>) Szynka od Te dia- w dzonka wieprzowa, parzona z dodan wod 50g (<u>GLUPSZ, SOI</u>) Pomidor b/škorki 40g Twaro ek z natk pietruszki + 30g (<u>ME</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250ml Salata zielona 5g Pasta warzywna + 40g (<u>SEL</u>)	Chleb razowy ytnio-pszenny 130g (<u>GLU</u> <u>PSZ, GLU, YTI</u>) Tluszcz do smarowania 59% t. 10g 1 szt Szynka od Te dia- w dzonka wieprzowa, parzona z dodan wod 50g (<u>GLUPSZ, SOI</u>) Twaro ek + 30g (<u>ME</u>) Pomidor 40g Herbata czarna ekspresowa z/c 250ml Salata zielona 5g Pasta warzywna + 40g (<u>SEL</u>)	Bulka pszenna dluga krojona 130g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>) Masło extra 82% 10g (<u>ME</u>) Szynka od Te dia- w dzonka wieprzowa, parzona z dodan wod 50g (<u>GLUPSZ, SOI</u>) Twaro ek z natk pietruszki + 30g (<u>ME</u>) Pomidor b/škorki 40g Salata zielona 5g Herbata czarna ekspresowa z/c 250ml Pasta warzywna + 40g (<u>SEL</u>)	Chleb mieszany pszenno- ytni 100g (<u>GLUPSZ, GLU, YTI</u>) Chleb razowy ytnio-pszenny 30g (<u>GLU</u> <u>PSZ, GLU, YTI</u>) Masło extra 82% 10g (<u>ME</u>) Tofu 50g (<u>SOI</u>) Pomidor 40g Twaro ek z natk pietruszki + 30g (<u>ME</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250ml Salata zielona 5g Pasta warzywna + 40g (<u>SEL</u>)	Bulka pszenna dluga krojona 130g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>) Masło extra 82% 10g (<u>ME</u>) Pasta z w dlin drobiow i natk pietruszki + 60g (<u>me ezamiera : ME, GOR</u>) Pasta z groszku zielonego + 40g Salata zielona 5g Pasta warzywna + 40g (<u>SEL</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250ml	Chleb razowy ytnio-pszenny 30g (<u>GLU</u> <u>PSZ, GLU, YTI</u>) Chleb mieszany pszenno- ytni 100g (<u>GLUPSZ, GLU, YTI</u>) Masło extra 82% 10g (<u>ME</u>) Szynka od Te dia- w dzonka wieprzowa, parzona z dodan wod 50g (<u>GLUPSZ, SOI</u>) Pomidor 40g Herbata czarna ekspresowa z/c 250ml Twaro ek z natk pietruszki + 30g (<u>ME</u>) Salata zielona 5g Pasta warzywna + 40g (<u>SEL</u>)	
	Warto energetyczna: 2254.47 kcal; Bialko ogdem 82.69g; Tluszcz: 67.64g; Kw t. nasy.: 30.78g; W glowodany ogdem 343.11g; W tym cukry: 69.36g; Blonnik pok.: 31.64g; Sd: 12.09g	Warto energetyczna: 2337.77 kcal; Bialko ogdem 97.49g; Tluszcz: 67.28g; Kw t. nasy.: 28.97g; W glowodany ogdem 347.67g; W tym cukry: 59.83g; Blonnik pok.: 24.60g; Sd: 12.78g	Warto energetyczna: 2437.41 kcal; Bialko ogdem 101.56g; Tluszcz: 76.85g; Kw t. nasy.: 24.69g; W glowodany ogdem 353.95g; W tym cukry: 64.25g; Blonnik pok.: 51.25g; Sd: 13.93g	Warto energetyczna: 2768.65 kcal; Bialko ogdem 116.69g; Tluszcz: 77.68g; Kw t. nasy.: 34.76g; W glowodany ogdem 413.01g; W tym cukry: 85.53g; Blonnik pok.: 25.64g; Sd: 15.12g	Warto energetyczna: 2343.85 kcal; Bialko ogdem 82.25g; Tluszcz: 70.83g; Kw t. nasy.: 29.79g; W glowodany ogdem 361.26g; W tym cukry: 59.25g; Blonnik pok.: 39.06g; Sd: 10.86g	Warto energetyczna: 2617.35 kcal; Bialko ogdem 94.63g; Tluszcz: 90.07g; Kw t. nasy.: 36.87g; W glowodany ogdem 371.25g; W tym cukry: 102.31g; Blonnik pok.: 30.10g; Sd: 10.96g	Warto energetyczna: 2675.35 kcal; Bialko ogdem 100.49g; Tluszcz: 77.94g; Kw t. nasy.: 36.58g; W glowodany ogdem 407.75g; W tym cukry: 94.45g; Blonnik pok.: 33.42g; Sd: 14.76g	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-05 do dnia 2026-01-18 KUCHNIA GDA SK ZAKA NY

	GD- MW Podstawowa	GD- MW Łatwa strawna	GD- MW Cukrzyca/Z ogr. nasyconych kw. tłuszczowych	GD- MW Bogatobiałkowa	GD- MW Wegetaria ska	GD- MW Rozdrobniona	GD- MW Podstawowa Psychiatria		
2026-01-13 wtorek	II	niejanie	Chleb mieszany pszenno- ytni 100g (<i>GLUSZ, GLU, YT</i>) Chleb razowy ytnio-pszenny 30g (<i>GLU, PSZ, GLU, YT</i>) Maso extra 82% 10g (<i>ME</i>) Serw dzony 50g (<i>ME</i>) Miod (25g) 2szt Kawa zbo owa z mlekiem z/c 250ml (<i>ME, GLU, YT, GLU, CZ</i>) Pomara cza 1 szt 1szt Papryka wie a 40g Salata lodowa 5g	Bulka pszenna dluga krojona 130g (<i>GLU, PSZ</i>) Maso extra 82% 10g (<i>ME</i>) Pol dwica Sopodka drobiowo-wieprzowa w dzona parzona 50g (<i>SO</i>) Miod (25g) 2szt Kawa zbo owa z mlekiem z/c 250ml (<i>ME, GLU, YT, GLU, CZ</i>) Pomara cza 1 szt 1szt Pomidor b/skorki 40g Salata lodowa 5g	Chleb razowy ytnio-pszenny 130g (<i>GLU, PSZ, GLU, YT</i>) Tluszc do smarowania 59% tl. 10g 1 szt Serw w dzony 50g (<i>ME</i>) Pol dwica Sopodka drobiowo-wieprzowa w dzona parzona 50g (<i>SO</i>) Pomara cza 1 szt 1szt Kawa zbo owa z mlekiem z/c 250ml (<i>ME, GLU, YT, GLU, CZ</i>) Pomara cza 1 szt 1szt Papryka wie a 40g Salata lodowa 5g	Bulka pszenna dluga krojona 130g (<i>GLU, PSZ</i>) Maso extra 82% 10g (<i>ME</i>) Miod (25g) 1szt Pol dwica Sopodka drobiowo-wieprzowa w dzona parzona 70g (<i>SO</i>) Kawa zbo owa z mlekiem z/c 250ml (<i>ME, GLU, YT, GLU, CZ</i>) Pomara cza 1 szt 1szt Pomidor 40g Salata lodowa 5g	Chleb mieszany pszenno- ytni 100g (<i>GLUSZ, GLU, YT</i>) Chleb razowy ytnio-pszenny 30g (<i>GLU, PSZ, GLU, YT</i>) Maso extra 82% 10g (<i>ME</i>) Serw w dzony 50g (<i>ME</i>) Miod (25g) 2szt Kawa zbo owa z mlekiem z/c 250ml (<i>ME, GLU, YT, GLU, CZ</i>) Pomara cza 1 szt 1szt Papryka wie a 40g Salata lodowa 5g	Bulka pszenna dluga krojona 130g (<i>GLU, PSZ</i>) Maso extra 82% 10g (<i>ME</i>) Twaro ek z nalk pietruszki + 50g (<i>ME</i>) Brokul gotowany + puree 40g Jabliko pieczone 1szt puree 1szt Miod (25g) 2szt Salata lodowa 5g Kawa zbo owa z mlekiem z/c 250ml (<i>ME, GLU, YT, GLU, CZ</i>) Pomara cza 1 szt 1szt Papryka wie a 40g Salata lodowa 5g	Chleb mieszany pszenno- ytni 100g (<i>GLUSZ, GLU, YT</i>) Chleb razowy ytnio-pszenny 30g (<i>GLU, PSZ, GLU, YT</i>) Maso extra 82% 10g (<i>ME</i>) Serw w dzony 50g (<i>ME</i>) Miod (25g) 2szt Kawa zbo owa z mlekiem z/c 250ml (<i>ME, GLU, YT, GLU, CZ</i>) Pomara cza 1 szt 1szt Papryka wie a 40g Salata lodowa 5g
					Chipsy z selera 50g (<i>SEL</i>)	Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (<i>ME</i>)		Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (<i>ME</i>)	
	Obiad	Zupa kalafiorowa z ziemniakami + 400g (<i>SO, ME, SEL</i>) Grzanki pszenne + 10g (<i>GLUSZ, JAU, ME, nd ezanera : SO</i>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200g Kotlet schabowy panierowany + 120g (<i>GLUSZ, JAU</i>) Salatka z burakowi jablka (z olejem) b/c + 130g Woda mineralna n/g Q5 1 szt	Zupa kalafiorowa z ziemniakami + 400g (<i>SO, ME, SEL</i>) Grzanki pszenne + 10g (<i>GLUSZ, JAU, ME, nd ezanera : SO</i>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200g Schab gotowany + 100g Sos jarzynowy dieta + 100g (<i>ME</i>) Brokul gotowany + 130g Salatka z burakowi jablka (z olejem) b/c + 130g Woda mineralna n/g Q5 1 szt	Zupa kalafiorowa z ziemniakami + 400g (<i>SO, ME, SEL</i>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200g Schab gotowany + 100g Sos jarzynowy dieta + 100g (<i>ME</i>) Brokul gotowany + 130g Woda mineralna n/g Q5 1 szt Grzanki pszenne + 10g (<i>GLUSZ, JAU, ME, nd ezanera : SO</i>)	Zupa kalafiorowa z ziemniakami + 400g (<i>SO, ME, SEL</i>) Grzanki pszenne + 10g (<i>GLUSZ, JAU, ME, nd ezanera : SO</i>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200g Schab gotowany + rozdrobniony 100g Sos jarzynowy dieta + 100g (<i>ME</i>) Gulasz z bocznikow dyni i soczewicy + 200g (<i>SO</i>) Salatka z burakowi jablka (z olejem) b/c + 130g Woda mineralna n/g Q5 1 szt	Zupa kalafiorowa z ziemniakami + MX 400g (<i>SO, ME, SEL</i>) Ziemniaki gotowane puree 200g (<i>ME</i>) Schab gotowany + rozdrobniony 100g Sos jarzynowy dieta + 100g (<i>ME</i>) Buraki gotowane slupki + puree 130g Woda mineralna n/g Q5 1 szt	Zupa kalafiorowa z ziemniakami + 400g (<i>SO, ME, SEL</i>) Grzanki pszenne + 10g (<i>GLUSZ, JAU, ME, nd ezanera : SO</i>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250g Kotlet schabowy panierowany + 120g (<i>GLUSZ, JAU</i>) Sos jarzynowy dieta + 100g (<i>ME</i>) Salatka z burakowi jablka (z olejem) b/c + 130g Woda mineralna n/g Q5 1 szt		
PD			Chleb razowy ytnio-pszenny 50g (<i>GLU, PSZ, GLU, YT</i>) Tluszc do smarowania 59% 5g Szynkowa d bowa kiel.vp.gr.rozd.w dz.parzo.z dodat.wody w osl.niejad 30g Salata zielona 5g	Bulka pszenna dluga krojona 50g (<i>GLU, PSZ</i>) Maso extra 82% 5g (<i>ME</i>) Szynkowa d bowa kiel.vp.gr.rozd.w dz.parzo.z dodat.wody w osl.niejad 30g Salata zielona 5g		Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200ml	Chleb mieszany pszenno- ytni 50g (<i>GLU, PSZ, GLU, YT</i>) Szynkowa d bowa kiel.vp.gr.rozd.w dz.parzo.z dodat.wody w osl.niejad 30g Maso extra 82% 5g (<i>ME</i>) Salata zielona 5g		
	Kadaga	Chleb razowy ytnio-pszenny 30g (<i>GLU, PSZ, GLU, YT</i>) Chleb mieszany pszenno- ytni 100g (<i>GLUSZ, GLU, YT</i>) Maso extra 82% 10g (<i>ME</i>) Szynkowa d bowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50g Jajko gotowane kl M 1 szt (<i>JAU</i>) Salata zielona 5g Ogorek kiszony 40g Herbata czarna ekspresowa z/c 250ml Marchew talarki gotowane + 40g	Bulka pszenna dluga krojona 130g (<i>GLU, PSZ</i>) Maso extra 82% 10g (<i>ME</i>) Szynkowa d bowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50g Jajko gotowane kl M 1 szt (<i>JAU</i>) Salata zielona 5g Herbata czarna ekspresowa z/c 250ml Marchew talarki gotowane + 40g	Chleb razowy ytnio-pszenny 130g (<i>GLU, PSZ, GLU, YT</i>) Tluszc do smarowania 59% tl. 10g 1 szt Szynkowa d bowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50g Ogorek kiszony 40g Herbata czarna ekspresowa z/c 250ml Jajko gotowane kl M 1 szt (<i>JAU</i>) Salata zielona 5g Pomidor 40g	Bulka pszenna dluga krojona 130g (<i>GLU, PSZ</i>) Maso extra 82% 10g (<i>ME</i>) Szynkowa d bowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50g Pomidor b/skorki 40g Salata zielona 5g Jajko gotowane kl M 1 szt (<i>JAU</i>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250ml Marchew talarki gotowane + 40g	Chleb mieszany pszenno- ytni 100g (<i>GLUSZ, GLU, YT</i>) Chleb razowy ytnio-pszenny 30g (<i>GLU, PSZ, GLU, YT</i>) Maso extra 82% 10g (<i>ME</i>) Pasta z w dlin drobiow i nalk pietruszki + 100g (<i>nd ezanera : ME, GOR</i>) Banan 1/2 szt 1 Por Marchew talarki gotowane + puree 40g Herbata czarna ekspresowa z/c 250ml	Bulka pszenna dluga krojona 130g (<i>GLU, PSZ</i>) Maso extra 82% 10g (<i>ME</i>) Pasta z w dlin drobiow i nalk pietruszki + 100g (<i>nd ezanera : ME, GOR</i>) Banan 1/2 szt 1 Por Marchew talarki gotowane + puree 40g Herbata czarna ekspresowa z/c 250ml		
		Warto energetyczna: 2347.39 kcal; Bialko ogolem 94.24g; Tluszc: 61.25g; Kw tl. nasy.: 19.35g; W glowodany ogolem: 359.99g; W tym cukry: 74.19g; Blonnik pok.: 33.16g; Sól: 12.55g	Warto energetyczna: 2215.92 kcal; Bialko ogolem 102.35g; Tluszc: 50.21g; Kw tl. nasy.: 20.45g; W glowodany ogolem: 351.96g; W tym cukry: 68.46g; Blonnik pok.: 27.17g; Sól: 10.36g	Warto energetyczna: 2280.71 kcal; Bialko ogolem 115.18g; Tluszc: 67.63g; Kw tl. nasy.: 13.93g; W glowodany ogolem: 316.67g; W tym cukry: 62.17g; Blonnik pok.: 49.60g; Sól: 14.99g	Warto energetyczna: 2486.12 kcal; Bialko ogolem 118.36g; Tluszc: 60.18g; Kw tl. nasy.: 26.21g; W glowodany ogolem: 381.29g; W tym cukry: 91.36g; Blonnik pok.: 28.63g; Sól: 12.48g	Warto energetyczna: 2439.24 kcal; Bialko ogolem 67.49g; Tluszc: 77.94g; Kw tl. nasy.: 21.74g; W glowodany ogolem: 370.24g; W tym cukry: 77.91g; Blonnik pok.: 38.51g; Sól: 12.90g	Warto energetyczna: 2558.08 kcal; Bialko ogolem 100.56g; Tluszc: 58.21g; Kw tl. nasy.: 21.74g; W glowodany ogolem: 418.59g; W tym cukry: 140.26g; Blonnik pok.: 26.75g; Sól: 10.95g	Warto energetyczna: 2791.26 kcal; Bialko ogolem 108.34g; Tluszc: 75.90g; Kw tl. nasy.: 25.81g; W glowodany ogolem: 425.40g; W tym cukry: 98.76g; Blonnik pok.: 37.43g; Sól: 15.11g	

	GD- MW Podstawowa	GD- MW Łatwostrawna	GD- MW Cukrzykowa/Z ogr.nasyconych kwitluszczowych	GD- MW Bogatobiałkowa	GD- MW Wegetaria ska	GD- MW Rozdrobniona	GD- MW Podstawowa Psychiatria	
2026-01-14.roda	niadanie	Platki kukurydziane na mleku 300ml (ME) Chleb mieszaný pszenno- ytni 100g (GLUSZ, GLU, YT) Chleb razowy ytnio-pszenny 30g (GLU, PSZ, GLU, YT) Maslo extra 82% 10g (ME) Filet zapiekany drobiowy 50g (ME) D em 50g Herbata czarna ekspresowa z/c 250ml Mandarynka 1 szt Pomidor 40g Salata zielona 5g	Platki kukurydziane na mleku 300ml (ME) Bulka pszenna dluga krojona 130g (GLU, PSZ) Maslo extra 82% 10g (ME) Filet zapiekany drobiowy 50g (ME) D em 50g Mandarynka 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 250ml Pomidor b/škorki 40g Salata zielona 5g	Kefir 1,5% t 150g 1 Por (ME) Chleb razowy ytnio-pszenny 130g (GLU, PSZ, GLU, YT) Tluszc do smarowania 59% t. 10g 1 szt Ser dity 50g (ME) Filet zapiekany drobiowy 50g (ME) Pomidor b/škorki 40g Mandarynka 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml Salata zielona 5g	Platki kukurydziane na mleku 300ml (ME) Bulka pszenna dluga krojona 130g (GLU, PSZ) Maslo extra 82% 10g (ME) D em 50g Mandarynka 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 250ml Filet zapiekany drobiowy 50g (ME) Pomidor b/škorki 40g Salata zielona 5g	Platki kukurydziane na mleku 300ml (ME) Chleb mieszaný pszenno- ytni 100g (GLUSZ, GLU, YT) Chleb razowy ytnio-pszenny 30g (GLU, PSZ, GLU, YT) Maslo extra 82% 10g (ME) D em 50g Serek Fromage 70g (GLUSZ, ME) Mandarynka 1 szt Pomidor 40g Herbata czarna ekspresowa z/c 250ml Salata zielona 5g	Platki kukurydziane na mleku 300ml (ME) Bulka pszenna dluga krojona 130g (GLU, PSZ) Maslo extra 82% 10g (ME) Serek homo naturalny 60g (ME) Mod (25g) 1 szt Jablko pieczone 1 szt Seler z pietruszk gotowany z olejem + puree 40g (GLUSZ, SEL) Mandarynka 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 250ml Pomidor 40g Salata zielona 5g	Platki kukurydziane na mleku 300ml (ME) Chleb mieszaný pszenno- ytni 100g (GLUSZ, GLU, YT) Chleb razowy ytnio-pszenny 30g (GLU, PSZ, GLU, YT) Maslo extra 82% 10g (ME) Serek Fromage 70g (GLUSZ, ME) Mandarynka 1 szt Pomidor 40g Herbata czarna ekspresowa z/c 250ml Salata zielona 5g
				Chleb razowy ytnio-pszenny 50g (GLU, PSZ, GLU, YT) Tluszc do smarowania 59% 5g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Salata zielona 5g	Bulka pszenna dluga krojona 50g (GLU, PSZ) Maslo extra 82% 5g (ME) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Salata zielona 5g		Kefir 1,5% t 150g 1 Por (ME)	Chleb mieszaný pszenno- ytni 50g (GLU, PSZ, GLU, YT) Maslo extra 82% 5g (ME) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Salata zielona 5g
Obiad	urek z ziemniakami + 400g (SOJ, ME, GLU, YT, md ezawiera : GLUSZ, JAJ, SEL, GOR) Makaron spaghetti + 200g (GLUSZ) Sos bolo ski z wieprzowin (dieta) + 200g (SEL) Surówka z marchwi i jablka b/c + 130g Woda mineralna n/g Q5 1 szt	Zupa wielowarzywna z ziemniakami + 400g (SOJ, ME, SEL) Makaron spaghetti + 200g (GLUSZ) Sos bolo ski z wieprzowin (dieta) + 200g (SEL) Surówka z marchwi i jablka b/c + 130g Woda mineralna n/g Q5 1 szt	urek z ziemniakami + 400g (SOJ, ME, GLU, YT, md ezawiera : GLUSZ, JAJ, SEL, GOR) Makaron palnoziarnisty wickerki + 200g (GLUSZ) Sos bolo ski z wieprzowin (dieta) + 200g (SEL) Surówka z marchwi i jablka b/c + 130g Woda mineralna n/g Q5 1 szt	Zupa wielowarzywna z ziemniakami + 400g (SOJ, ME, SEL) Makaron spaghetti + 200g (GLUSZ) Sos bolo ski z wieprzowin (dieta) + 200g (SEL) Surówka z marchwi i jablka b/c + 130g Woda mineralna n/g Q5 1 szt	Zupa wielowarzywna z ziemniakami + 400g (SOJ, ME, SEL) Cukinia faszerowana ry emi warzywami + 300g (SEL) Surówka z marchwi i jablka b/c + 130g Woda mineralna n/g Q5 1 szt	Zupa wielowarzywna z ziemniakami + mix 400g (SOJ, ME, SEL) Ziemniaki gotowane puree 200g (ME) Sos bolo ski z wieprzowin (dieta) + rozdrobniony 200g (SEL) Marchew gotowana + puree 130g Woda mineralna n/g Q5 1 szt	urek z ziemniakami + 400g (SOJ, ME, GLU, YT, md ezawiera : GLUSZ, JAJ, SEL, GOR) Makaron spaghetti + 200g (GLUSZ) Sos bolo ski z wieprzowin (dieta) + 200g (SEL) Surówka z marchwi i jablka b/c + 130g Woda mineralna n/g Q5 1 szt	
			Jogurt naturalny 2,5% t 150g 1 szt (ME)	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (ME)		Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (ME)		
Kolacja	Chleb razowy ytnio-pszenny 30g (GLU, PSZ, GLU, YT) Chleb mieszaný pszenno- ytni 100g (GLUSZ, GLU, YT) Maslo extra 82% 10g (ME) Pasta z makreli w dzonaj, groszku i cebuli + 60g (RYB) Papryka wie a 40g Herbata czarna ekspresowa z/c 250ml Roszponka 5g Szynka z zalewy -w dzonka wieprzowa, parzona, zapiekana 50g Buraki gotowane + 40g	Bulka pszenna dluga krojona 130g (GLU, PSZ) Maslo extra 82% 10g (ME) Paprykarz z mintaja z warzywami + 60g (RYB, SOJ, SEL) Pomidor b/škorki 40g Herbata czarna ekspresowa z/c 250ml Szynka z zalewy -w dzonka wieprzowa, parzona, zapiekana 50g Roszponka 5g Buraki gotowane + 40g	Chleb razowy ytnio-pszenny 130g (GLU, PSZ, GLU, YT) Tluszc do smarowania 59% t. 10g 1 szt Pasta z makreli w dzonaj, groszku i cebuli + 60g (RYB) Papryka wie a 40g Herbata czarna ekspresowa z/c 250ml Roszponka 5g Szynka z zalewy -w dzonka wieprzowa, parzona, zapiekana 50g Buraki gotowane + 40g	Bulka pszenna dluga krojona 130g (GLU, PSZ) Maslo extra 82% 10g (ME) Paprykarz z mintaja z warzywami + 60g (RYB, SOJ, SEL) Pomidor b/škorki 40g Herbata czarna ekspresowa z/c 250ml Szynka z zalewy -w dzonka wieprzowa, parzona, zapiekana 50g Roszponka 5g Buraki gotowane + 40g	Chleb mieszaný pszenno- ytni 100g (GLUSZ, GLU, YT) Chleb razowy ytnio-pszenny 30g (GLU, PSZ, GLU, YT) Maslo extra 82% 10g (ME) Papryka wie a 40g Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ) Herbata czarna ekspresowa z/c 250ml Buraki gotowane + 40g	Bulka pszenna dluga krojona 130g (GLU, PSZ) Maslo extra 82% 10g (ME) Pasta z w dlin drobiow i mak pietruszki + 70g (md ezawiera : ME, GOR) Drynja na parze + puree 40g Buraki gotowane + 40g Herbata czarna ekspresowa z/c 250ml Salata zielona 5g	Chleb razowy ytnio-pszenny 30g (GLU, PSZ, GLU, YT) Chleb mieszaný pszenno- ytni 100g (GLUSZ, GLU, YT) Maslo extra 82% 10g (ME) Pasta z makreli w dzonaj, groszku i cebuli + 60g (RYB) Papryka wie a 40g Kakao z mlekiem z/c 250ml (ME) Roszponka 5g Szynka z zalewy -w dzonka wieprzowa, parzona, zapiekana 50g Buraki gotowane + 40g	
	Warto energetyczna: 2720,69 kcal; Bialko ogolem 110,25g; Tluszc: 96,69g; Kw t. nasy: 32,83g; W glowodany ogolem: 363,67g; W tym cukry: 87,46g; Blonnik pok.: 29,52g; Sól: 14,24g	Warto energetyczna: 2524,64 kcal; Bialko ogolem 107,14g; Tluszc: 71,53g; Kw t. nasy: 24,90g; W glowodany ogolem: 374,42g; W tym cukry: 91,07g; Blonnik pok.: 26,69g; Sól: 12,16g	Warto energetyczna: 2757,68 kcal; Bialko ogolem 131,34g; Tluszc: 116,00g; Kw t. nasy: 37,32g; W glowodany ogolem: 312,67g; W tym cukry: 48,31g; Blonnik pok.: 46,24g; Sól: 14,70g	Warto energetyczna: 2894,12 kcal; Bialko ogolem 126,07g; Tluszc: 85,02g; Kw t. nasy: 31,67g; W glowodany ogolem: 421,80g; W tym cukry: 114,42g; Blonnik pok.: 28,13g; Sól: 12,96g	Warto energetyczna: 2163,35 kcal; Bialko ogolem 62,46g; Tluszc: 77,62g; Kw t. nasy: 39,08g; W glowodany ogolem: 315,11g; W tym cukry: 93,26g; Blonnik pok.: 34,85g; Sól: 11,31g	Warto energetyczna: 2427,51 kcal; Bialko ogolem 100,44g; Tluszc: 68,75g; Kw t. nasy: 25,39g; W glowodany ogolem: 367,48g; W tym cukry: 100,79g; Blonnik pok.: 30,41g; Sól: 11,89g	Warto energetyczna: 3197,45 kcal; Bialko ogolem 134,97g; Tluszc: 114,41g; Kw t. nasy: 42,38g; W glowodany ogolem: 421,98g; W tym cukry: 121,51g; Blonnik pok.: 31,81g; Sól: 15,57g	

	GD- MW Podstawowa	GD- MW Łatwostrawna	GD- MW Cukrzykowa/Z ogr. nasyconych kw. tłuszczowych	GD- MW Bogatobiałkowa	GD- MW Wegetaria ska	GD- MW Rozdrobniona	GD- MW Podstawowa Psychiatria	
2026-01-15 czwartek	niadanie	Chleb mieszaný pszenno- ytni 100g (GLUPSZ, GLU, YT) Chleb razowy ytnio-pszenny 30g (GLU, PSZ, GLU, YT) Maso extra 82% 10g (ME) Twaro ek + 50g (ME) Schab Benedykty ski wleprzowy, parzony z dodan wod 50g (SOJ) Pomidor b/škorki 40g Salata zielona 5g Kawa zbo owa z mlekiem z/c 250ml (ME, GLU, YT, GLUJ, CZ) Salata zielona 5g Pasta warzywna + 40g (SEL)	Bulka pszenna dluga krojona 130g (GLU, PSZ) Maso extra 82% 10g (ME) Twaro ek + 50g (ME) Schab Benedykty ski wleprzowy, parzony z dodan wod 50g (SOJ) Pomidor b/škorki 40g Salata zielona 5g Kawa zbo owa z mlekiem z/c 250ml (ME, GLU, YT, GLUJ, CZ) Pasta warzywna + 40g (SEL)	Chleb razowy ytnio-pszenny 130g (GLU, PSZ, GLU, YT) Tluszcz do smarowania 59% tl. 10g 1 szt Twaro ek + 50g (ME) Schab Benedykty ski wleprzowy, parzony z dodan wod 50g (SOJ) Ogórek kiszony 40g Salata zielona 5g Kawa zbo owa z mlekiem b/c 250ml (ME, GLU, YT, GLUJ, CZ) Pasta warzywna + 40g (SEL) Pasta warzywna + 40g (SEL)	Bulka pszenna dluga krojona 130g (GLU, PSZ) Maso extra 82% 10g (ME) Twaro ek + 50g (ME) Schab Benedykty ski wleprzowy, parzony z dodan wod 50g (SOJ) Pomidor b/škorki 40g Salata zielona 5g Kawa zbo owa z mlekiem z/c 250ml (ME, GLU, YT, GLUJ, CZ) Pasta warzywna + 40g (SEL) Pasta warzywna + 40g (SEL)	Chleb mieszaný pszenno- ytni 100g (GLUPSZ, GLU, YT) Chleb razowy ytnio-pszenny 30g (GLU, PSZ, GLU, YT) Maso extra 82% 10g (ME) Twaro ek + 50g (ME) Powidla linkowe 30g Pomidor b/škorki 40g Kawa zbo owa z mlekiem z/c 250ml (ME, GLU, YT, GLUJ, CZ) Salata zielona 5g Pasta warzywna + 40g (SEL) Pasta warzywna + 40g (SEL)	Bulka pszenna dluga krojona 130g (GLU, PSZ) Maso extra 82% 10g (ME) Twaro ek + 50g (ME) Schab Benedykty ski wleprzowy, parzony z dodan wod 50g (SOJ) Pasta warzywna + 80g (SEL) Salata zielona 5g Kawa zbo owa z mlekiem z/c 250ml (ME, GLU, YT, GLUJ, CZ) Pasta warzywna + 40g (SEL)	Chleb mieszaný pszenno- ytni 100g (GLUPSZ, GLU, YT) Chleb razowy ytnio-pszenny 30g (GLU, PSZ, GLU, YT) Maso extra 82% 10g (ME) Twaro ek + 50g (ME) Schab Benedykty ski wleprzowy, parzony z dodan wod 50g (SOJ) Ogórek kiszony 40g Salata zielona 5g Kawa zbo owa z mlekiem z/c 250ml (ME, GLU, YT, GLUJ, CZ) Pasta warzywna + 40g (SEL) Pasta warzywna + 40g (SEL)
	II N	Marchew/talarki + 50g					Jogurt naturalny 2,5% tl 150g 1 szt (ME)	Marchew/talarki + 50g
	Obiad	Zupa szpinakowa z ziemniakami + 400g (SOJ, SEL) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziolami + 100g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200g Buraki gotowane + 130g Woda mineralna n/g Q5 1 szt Sos pomidorowy + 100g	Zupa szpinakowa z ziemniakami + 400g (SOJ, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200g Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziolami + 100g Buraki gotowane + 130g Woda mineralna n/g Q5 1 szt Sos pomidorowy + 100g	Zupa szpinakowa z ziemniakami + 400g (SOJ, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 300g Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziolami + 100g Buraki gotowane + 130g Woda mineralna n/g Q5 1 szt Sos pomidorowy + 100g	Zupa szpinakowa z ziemniakami + 400g (SOJ, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200g Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziolami + 100g Buraki gotowane + 130g Woda mineralna n/g Q5 1 szt Sos pomidorowy + 100g	Zupa szpinakowa z ziemniakami + 400g (SOJ, SEL) Mikaron spaghetti + 200g (GLUPSZ) Sos a'la bolo ski z zielon soczewic + 200g (SOJ, SEL) Buraki gotowane + 130g Woda mineralna n/g Q5 1 szt	Zupa szpinakowa z ziemniakami + MX 400g (SOJ, SEL) Ziemniaki gotowane puree 200g (ME) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziolami + rozdrobniony 100g Sos pomidorowy + 100g Dynia na parze + puree 130g Woda mineralna n/g Q5 1 szt	Zupa szpinakowa z ziemniakami + 400g (SOJ, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200g Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziolami + 100g Buraki gotowane + 130g Woda mineralna n/g Q5 1 szt Sos pomidorowy + 100g
	PD			Kefir 1,5% tl 150g 1 Por (ME)	Kasza manna z musem z owocow 200g (GLUPSZ, ME)		Kasza manna z musem z owocow w/nix 200g (GLUPSZ, ME)	Kasza manna z musem z owocow 200g (GLUPSZ, ME)
Kolacja	Chleb razowy ytnio-pszenny 30g (GLU, PSZ, GLU, YT) Chleb mieszaný pszenno- ytni 100g (GLUPSZ, GLU, YT) Maso extra 82% 10g (ME) Pier delikatna z kurnej polki produkt drobiowy z pol czonych kawalkow fileta z kurczaka, parzona woslonce niejadalnej. 50g (ME, ezanera : GLUPSZ, JAJ, SOJ, ME, SEL, GOR) Hummus paprykowy + 50g (SEZ) Pomidor 40g Mandarynka 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 250ml Salata zielona 5g	Bulka pszenna dluga krojona 130g (GLU, PSZ) Maso extra 82% 10g (ME) Pier delikatna z kurnej polki produkt drobiowy z pol czonych kawalkow fileta z kurczaka, parzona woslonce niejadalnej. 50g (ME, ezanera : GLUPSZ, JAJ, SOJ, ME, SEL, GOR) D em 25g 1 szt Salata zielona 5g Mandarynka 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 250ml Pomidor b/škorki 40g	Chleb razowy ytnio-pszenny 130g (GLU, PSZ, GLU, YT) Tluszcz do smarowania 59% tl. 10g 1 szt Pier delikatna z kurnej polki produkt drobiowy z pol czonych kawalkow fileta z kurczaka, parzona woslonce niejadalnej. 50g (ME, ezanera : GLUPSZ, JAJ, SOJ, ME, SEL, GOR) Hummus paprykowy + 50g (SEZ) Pomidor 40g Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml Mandarynka 1 szt Salata zielona 5g	Bulka pszenna dluga krojona 130g (GLU, PSZ) Maso extra 82% 10g (ME) Pier delikatna z kurnej polki produkt drobiowy z pol czonych kawalkow fileta z kurczaka, parzona woslonce niejadalnej. 50g (ME, ezanera : GLUPSZ, JAJ, SOJ, ME, SEL, GOR) D em 25g 1 szt Salata zielona 5g Pomidor b/škorki 40g Mandarynka 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 250ml	Chleb mieszaný pszenno- ytni 100g (GLUPSZ, GLU, YT) Chleb razowy ytnio-pszenny 30g (GLU, PSZ, GLU, YT) Maso extra 82% 10g (ME) Ser dity 60g (ME) Hummus paprykowy + 50g (SEZ) Pomidor 40g Herbata czarna ekspresowa z/c 250ml Mandarynka 1 szt Salata zielona 5g	Bulka pszenna dluga krojona 130g (GLU, PSZ) Maso extra 82% 10g (ME) Pasta z warzywi szynki drobiowej + 60g (SEL, ME, ezanera : GLUPSZ, JAJ, SOJ, ME, SEL, GOR) Mod (25g) 1 szt Kalafior gotowany + puree 40g Salata zielona 5 [Por] x 20g Pomidor b/škorki 40g Herbata czarna ekspresowa z/c 250ml	Chleb mieszaný pszenno- ytni 100g (GLUPSZ, GLU, YT) Maso extra 82% 10g (ME) Pier delikatna z kurnej polki produkt drobiowy z pol czonych kawalkow fileta z kurczaka, parzona woslonce niejadalnej. 50g (ME, ezanera : GLUPSZ, JAJ, SOJ, ME, SEL, GOR) Hummus paprykowy + 50g (SEZ) Pomidor 50g Herbata czarna ekspresowa z/c 250ml Mandarynka 1 szt Salata zielona 5g	
	Warto energetyczna: 1956,81 kcal; Bialko ogolem 92,22g; Tluszcz: 51,73g; Kw tl. nasy.: 20,29g; W glowodany ogolem 290,64g; W tym cukry: 61,54g; Blonnik pok.: 31,37g; Sól: 14,12g	Warto energetyczna: 1997,55 kcal; Bialko ogolem 96,54g; Tluszcz: 48,60g; Kw tl. nasy.: 19,82g; W glowodany ogolem 302,28g; W tym cukry: 73,20g; Blonnik pok.: 22,78g; Sól: 11,69g	Warto energetyczna: 1993,50 kcal; Bialko ogolem 99,25g; Tluszcz: 52,21g; Kw tl. nasy.: 13,32g; W glowodany ogolem 300,06g; W tym cukry: 56,86g; Blonnik pok.: 47,07g; Sól: 14,05g	Warto energetyczna: 2194,55 kcal; Bialko ogolem 104,26g; Tluszcz: 53,83g; Kw tl. nasy.: 21,62g; W glowodany ogolem 334,29g; W tym cukry: 85,18g; Blonnik pok.: 27,35g; Sól: 12,29g	Warto energetyczna: 2299,53 kcal; Bialko ogolem 80,24g; Tluszcz: 65,66g; Kw tl. nasy.: 29,05g; W glowodany ogolem 363,72g; W tym cukry: 77,15g; Blonnik pok.: 36,69g; Sól: 12,38g	Warto energetyczna: 2380,51 kcal; Bialko ogolem 107,93g; Tluszcz: 69,20g; Kw tl. nasy.: 24,80g; W glowodany ogolem 342,99g; W tym cukry: 64,09g; Blonnik pok.: 29,50g; Sól: 12,46g	Warto energetyczna: 2155,87 kcal; Bialko ogolem 100,03g; Tluszcz: 56,98g; Kw tl. nasy.: 22,09g; W glowodany ogolem 323,10g; W tym cukry: 73,82g; Blonnik pok.: 36,07g; Sól: 14,72g	

	GD- MW Podstawowa	GD- MW Łatwostrawna	GD- MW Cukrzykowa/Z ogr. nasyconych kw. tłuszczowych	GD- MW Bogatobiałkowa	GD- MW Wegetaria ska	GD- MW Rozdrobniona	GD- MW Podstawowa Psychiatria				
2026-01-16 piątek	Obiad	PD	Kadłaga	niadanie	Platki kukurydziane na mleku 300ml (ME) Chleb mieszanym pszenno- ytni 100g (GLUPSZ, GLU, YI) Chleb razowy ytnio-pszenny 30g (GLU, PSZ, GLU, YI) Maslo extra 82% 10g (ME) Serek ziemisty naturalny 60g (ME) Mod (25g) 2szt Jabłko pieczone 1szt 1szt Herbata czarna ekspresowa z/c 250ml Jablko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 250ml Papryka wie a 40g Salata zielona 5g	Platki kukurydziane na mleku 300ml (ME) Bulka pszenna dluga krojona 130g (GLU, PSZ) Maslo extra 82% 10g (ME) Serek ziemisty naturalny 60g (ME) Mod (25g) 2szt Jabłko pieczone 1szt 1szt Herbata czarna ekspresowa z/c 250ml Salata zielona 5g Pomidor b/skorki 40g	Jogurt naturalny 2,5% t 150g 1 szt (ME) Chleb razowy ytnio-pszenny 130g (GLU, PSZ, GLU, YI) Tluszcz do smarowania 59% t. 10g 1szt Serek ziemisty naturalny 60g (ME) Szyrnka Piaslowska-wp. w dzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50g (SOJ) Jablko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml Salata zielona 5g Pomidor 40g	Platki kukurydziane na mleku 300ml (ME) Bulka pszenna dluga krojona 130g (GLU, PSZ) Maslo extra 82% 10g (ME) Serek ziemisty naturalny 60g (ME) Mod (25g) 2szt Salata zielona 5g Jablko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 250ml Pomidor b/skorki 40g	Platki kukurydziane na mleku 300ml (ME) Chleb mieszanym pszenno- ytni 100g (GLUPSZ, GLU, YI) Chleb razowy ytnio-pszenny 30g (GLU, PSZ, GLU, YI) Maslo extra 82% 10g (ME) Serek ziemisty naturalny 60g (ME) Mod (25g) 2szt Jablko 1 szt 1 szt Papryka wie a 40g Herbata czarna ekspresowa z/c 250ml Salata zielona 5g	Platki kukurydziane na mleku mix 300ml (ME) Bulka pszenna dluga krojona 130g (GLU, PSZ) Maslo extra 82% 10g (ME) Serek mielankowy naturalny 60g (ME) Mod (25g) 2szt Marchew gotowana + puree 40g Salata zielona 5g Pomidor b/skorki 40g Herbata czarna ekspresowa z/c 250ml	Platki kukurydziane na mleku 300ml (ME) Chleb mieszanym pszenno- ytni 100g (GLUPSZ, GLU, YI) Chleb razowy ytnio-pszenny 30g (GLU, PSZ, GLU, YI) Maslo extra 82% 10g (ME) Serek ziemisty naturalny 60g (ME) Mod (25g) 2szt Jablko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 250ml Papryka wie a 40g Salata zielona 5g
				II N	Chleb razowy ytnio-pszenny 50g (GLU, PSZ, GLU, YI) Tluszcz do smarowania 59% 5g Pasta z warzyw i szynki drobiowej + 30g (SEL, tto ezaniera : GLUPSZ, JAI, SOJ, ME, SEL, GOR) Salata zielona 5g	Bulka pszenna dluga krojona 50g (GLU, PSZ) Maslo extra 82% 5g (ME) Pasta z warzyw i szynki drobiowej + 30g (SEL, tto ezaniera : GLUPSZ, JAI, SOJ, ME, SEL, GOR) Salata zielona 5g	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (ME)	Chleb mieszanym pszenno- ytni 50g (GLU, PSZ, GLU, YI) Maslo extra 82% 5g (ME) Pasta z warzyw i szynki drobiowej + 30g (SEL, tto ezaniera : GLUPSZ, JAI, SOJ, ME, SEL, GOR) Salata zielona 5g			
				Zupa ry owa + 400g (SOJ, ME, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200g Kolektz miruny 120g + 120g (GLUPSZ, JAI, RYB, SOJ) Surówka z czerwonej kapusty b/c + 130g (ME) Woda mineralna n/g Q5 1 szt	Zupa ry owa + 400g (SOJ, ME, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200g Pulpetz miruny + 2 Por x 50g (GLU, PSZ, JAI, RYB, SOJ) Sos koperkowy dieta + 100g (ME) Cukinia gotowana + 130g Woda mineralna n/g Q5 1 szt	Zupa ry owa + 400g (SOJ, ME, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200g Pulpetz miruny + 2 Por x 50g (GLU, PSZ, JAI, RYB, SOJ) Sos koperkowy dieta + 100g (ME) Surówka z czerwonej kapusty b/c + 130g (ME) Woda mineralna n/g Q5 1 szt	Zupa ry owa + 400g (SOJ, ME, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200g Pulpetz miruny + 2 Por x 50g (GLU, PSZ, JAI, RYB, SOJ) Sos koperkowy dieta + 100g (ME) Cukinia gotowana + 130g Woda mineralna n/g Q5 1 szt	Zupa ry owa + 400g (SOJ, ME, SEL) Makaron widerki + 200g (GLUPSZ) Masa serowa do makaronu + 100g (ME) Pra one jablka + 100g Banany 1szt 1 szt Woda mineralna n/g Q5 1 szt	Zupa ry owa + mix 400g (GLUPSZ, SOJ, ME, SEL) Ziemniaki gotowane puree 200g (ME) Pulpetz miruny + rozdrobniony 2 Por x 50g (GLUPSZ, JAI, RYB, SOJ) Sos koperkowy dieta + 100g (ME) Cukinia gotowana + puree 130g Woda mineralna n/g Q5 1 szt	Zupa ry owa + 400g (SOJ, ME, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250g Kolektz miruny 120g + 120g (GLUPSZ, JAI, RYB, SOJ) Surówka z czerwonej kapusty b/c + 130g (ME) Woda mineralna n/g Q5 1 szt	
				Budy o smaku waniliowym z/c 200ml (ME)	Budy o smaku waniliowym z/c 200ml (ME)	Budy o smaku waniliowym z/c 200ml (ME)	Budy o smaku waniliowym z/c 200ml (ME)	Budy o smaku waniliowym z/c 200ml (ME)			
Warto energetyczna: 2351.00kcal; Bialko ogolem 88.70g; Tluszcz: 57.85g; Kw t. nasy.: 22.11g; W glowodany ogolem: 381.85g; W tym cukry: 83.93g; Bionnik pok.: 32.41g; Sól: 12.56g	Warto energetyczna: 2247.85kcal; Bialko ogolem 93.35g; Tluszcz: 52.74g; Kw t. nasy.: 23.64g; W glowodany ogolem: 359.39g; W tym cukry: 66.66g; Bionnik pok.: 23.40g; Sól: 11.16g	Warto energetyczna: 2349.66kcal; Bialko ogolem 116.30g; Tluszcz: 75.54g; Kw t. nasy.: 28.18g; W glowodany ogolem: 323.95g; W tym cukry: 56.12g; Bionnik pok.: 44.80g; Sól: 14.96g	Warto energetyczna: 2659.72kcal; Bialko ogolem 107.83g; Tluszcz: 63.43g; Kw t. nasy.: 29.17g; W glowodany ogolem: 424.59g; W tym cukry: 93.05g; Bionnik pok.: 25.01g; Sól: 12.24g	Warto energetyczna: 2730.09kcal; Bialko ogolem 93.87g; Tluszcz: 70.81g; Kw t. nasy.: 35.43g; W glowodany ogolem: 444.62g; W tym cukry: 118.14g; Bionnik pok.: 30.71g; Sól: 10.48g	Warto energetyczna: 2603.07kcal; Bialko ogolem 102.87g; Tluszcz: 70.99g; Kw t. nasy.: 34.25g; W glowodany ogolem: 401.06g; W tym cukry: 103.12g; Bionnik pok.: 22.01g; Sól: 12.46g	Warto energetyczna: 2801.88kcal; Bialko ogolem 102.85g; Tluszcz: 68.50g; Kw t. nasy.: 27.66g; W glowodany ogolem: 457.88g; W tym cukry: 109.89g; Bionnik pok.: 35.69g; Sól: 14.10g					

	GD- MW Podstawowa	GD- MW Łatwa strawna	GD- MW Cukrzykowa/Z ogr. nasyconych kw. tłuszczowych	GD- MW Bogatobiałkowa	GD- MW Wegetaria ska	GD- MW Rozdrobniona	GD- MW Podstawowa Psychiatria
nielane	Chleb miesany pszenno- ytni 100g (GLUPSZ, GLU, YT) Chleb razowy ytnio-pszenny 30g (GLU, PSZ, GLU, YT) Mślo extra 82% 10g (ME) Parówki "Polarki" wieprzowe, w dzony, parzone, homogenizowane w osłonce niejadalnej 60g (SEL) Ser dty 50g (ME) Ogórek kiszony 40g Kawa zbo owa z mkiem z/c 250ml (ME, GLU, YT, GLU, CZ) Salata zielona 5g Pasta warzywna + 40g (SEL)	Bulka pszenna dluga krojona 130g (GLU, PSZ) Mślo extra 82% 10g (ME) Pol dwica Sopotka drobiowo-wieprzowa w dzona parzona 50g (SO) D em 30g Pomidor bśkorki 40g Salata zielona 5g Kawa zbo owa z mkiem z/c 250ml (ME, GLU, YT, GLU, CZ) Pasta warzywna + 40g (SEL)	Chleb razowy ytnio-pszenny 130g (GLU, PSZ, GLU, YT) Tluszc do smarowania 59% tl. 10g 1 szt Parówki "Polarki" wieprzowe, w dzony, parzone, homogenizowane w osłonce niejadalnej 60g (SEL) Ser dty 50g (ME) Ogórek kiszony 40g Kawa zbo owa z mkiem b/c 250ml (ME, GLU, YT, GLU, CZ) Salata zielona 5g Pasta warzywna + 40g (SEL)	Bulka pszenna dluga krojona 130g (GLU, PSZ) Mślo extra 82% 10g (ME) Pol dwica Sopotka drobiowo-wieprzowa w dzona parzona 50g (SO) D em 30g Salata zielona 5g Pomidor bśkorki 40g Kawa zbo owa z mkiem z/c 250ml (ME, GLU, YT, GLU, CZ) Pasta warzywna + 40g (SEL)	Chleb miesany pszenno- ytni 100g (GLUPSZ, GLU, YT) Chleb razowy ytnio-pszenny 30g (GLU, PSZ, GLU, YT) Mślo extra 82% 10g (ME) Hummus + 50g (SO) D em 30g Ogórek kiszony 40g Kawa zbo owa z mkiem z/c 250ml (ME, GLU, YT, GLU, CZ) Salata zielona 5g Pasta warzywna + 40g (SEL)	Bulka pszenna dluga krojona 130g (GLU, PSZ) Mślo extra 82% 10g (ME) Serek twarogowy homogenizowany + 60g (ME) Pasta z brokula + 40g Buraki gotowane slupki + puree 40g Pasta warzywna + 40g (SEL) Kawa zbo owa z mkiem z/c 250ml (ME, GLU, YT, GLU, CZ) Salata zielona 5g Pasta warzywna + 40g (SEL)	Chleb miesany pszenno- ytni 100g (GLUPSZ, GLU, YT) Chleb razowy ytnio-pszenny 30g (GLU, PSZ, GLU, YT) Mślo extra 82% 10g (ME) Parówki "Polarki" wieprzowe, w dzony, parzone, homogenizowane w osłonce niejadalnej 60g (SEL) Ser dty 50g (ME) Ogórek kiszony 40g Kawa zbo owa z mkiem z/c 250ml (ME, GLU, YT, GLU, CZ) Salata zielona 5g Pasta warzywna + 40g (SEL)
	II N		Chleb razowy ytnio-pszenny 50g (GLU, PSZ, GLU, YT) Tluszc do smarowania 59% 5g Szynkowa d bova drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50g Salata zielona 5g	Bulka pszenna dluga krojona 50g (GLU, PSZ) Mślo extra 82% 5g (ME) Szynkowa d bova drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50g Salata zielona 5g		Jabtko pieczone 1 szt puree 1 szt	Chleb miesany pszenno- ytni 50g (GLU, PSZ, GLU, YT) Mślo extra 82% 5g (ME) Szynkowa d bova drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50g Salata zielona 5g
2026-01-17 sobota Obiad	Zupa selerowa z makaronem + 400g (GLUPSZ, SOI, ME, SEL) Kasza gryczana cienna + 200g Klopsik z kurczaka + 2 [Por] x 50g (GLU, PSZ, JAJ) Sos cyga ski + 100g Surówka z marchwi, jablka, selera, papryki b/c + 130g (SEL) Woda mineralna n/g Q5 1 szt	Zupa selerowa z makaronem + 400g (GLUPSZ, SOI, ME, SEL) Kasza j czmienna + 200g (GLU, J CZ) Klopsik z kurczaka + 2 [Por] x 50g (GLU, PSZ, JAJ) Sos jarzynowy dieta + 100g (ME) Bukiet warzyw gotowanych + 130g Woda mineralna n/g Q5 1 szt	Zupa selerowa z makaronem + 400g (GLUPSZ, SOI, ME, SEL) Kasza gryczana cienna + 200g Klopsik z kurczaka + 2 [Por] x 50g (GLU, PSZ, JAJ) Sos cyga ski + 100g Surówka z marchwi, jablka, selera, papryki b/c + 130g (SEL) Woda mineralna n/g Q5 1 szt	Zupa selerowa z makaronem + 400g (GLUPSZ, SOI, ME, SEL) Kasza j czmienna + 200g (GLU, J CZ) Klopsik z kurczaka + 2 [Por] x 50g (GLU, PSZ, JAJ) Sos jarzynowy dieta + 100g (ME) Bukiet warzyw gotowanych + 130g Woda mineralna n/g Q5 1 szt	Zupa selerowa z makaronem + 400g (GLUPSZ, SOI, ME, SEL) Kaszoito wegetaria skie z tofu i warzywami + 350g (GLUPSZ, SOI, ME, SEL, GLU, J CZ) Surówka z marchwi, jablka, selera, papryki b/c + 130g (SEL) Woda mineralna n/g Q5 1 szt	Zupa selerowa z makaronem + MX 400g (GLUPSZ, SOI, ME, SEL) Ziemniaki gotowane puree 200g (ME) Klopsik z kurczaka + rozdrobniony 2 [Por] x 50g (GLUPSZ, JAJ) Sos jarzynowy dieta + 100g (ME) Bukiet warzyw gotowanych + puree 130g Woda mineralna n/g Q5 1 szt	Zupa selerowa z makaronem + 400g (GLUPSZ, SOI, ME, SEL) Kasza gryczana cienna + 200g Klopsik z kurczaka + 2 [Por] x 50g (GLU, PSZ, JAJ) Sos cyga ski + 100g Surówka z marchwi, jablka, selera, papryki b/c + 130g (SEL) Woda mineralna n/g Q5 1 szt
PD			Kefir 1,5% t 150g 1 Por (ME)	Galaretki jogurtowa o smaku pomara czowym 200g (ME)		Kefir 1,5% t 150g 1 Por (ME)	Galaretki jogurtowa o smaku pomara czowym 200g (ME)
Kolacja	Chleb razowy ytnio-pszenny 30g (GLU, PSZ, GLU, YT) Chleb miesany pszenno- ytni 100g (GLUPSZ, GLU, YT) Mślo extra 82% 10g (ME) Schab Szlachecki wieprzowy, w dzony, parzony z dodan wod 50g (SO) Pasta z twarogowa z pieczon papryk + 60g (ME, GOR, SO) Salata zielona 5g Herbata czarna ekspresowa z/c 250ml Banan 1 szt 1 szt Rzodkiewbiala 40g	Bulka pszenna dluga krojona 130g (GLU, PSZ) Mślo extra 82% 10g (ME) Schab Szlachecki wieprzowy, w dzony, parzony z dodan wod 50g (SO) Pasta z twarogowa z pieczon papryk + 60g (ME) Salata zielona 5g Herbata czarna ekspresowa z/c 250ml Banan 1 szt 1 szt Pomidor bśkorki 40g	Chleb razowy ytnio-pszenny 130g (GLU, PSZ, GLU, YT) Tluszc do smarowania 59% tl. 10g 1 szt Schab Szlachecki wieprzowy, w dzony, parzony z dodan wod 50g (SO) Pasta z twarogowa z pieczon papryk + 60g (ME, GOR, SO) Salata zielona 5g Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml Rzodkiewbiala 40g	Bulka pszenna dluga krojona 130g (GLU, PSZ) Mślo extra 82% 10g (ME) Schab Szlachecki wieprzowy, w dzony, parzony z dodan wod 50g (SO) Pasta z twarogowa z pieczon papryk + 60g (ME) Salata zielona 5g Herbata czarna ekspresowa z/c 250ml Banan 1 szt 1 szt Pomidor bśkorki 40g	Chleb miesany pszenno- ytni 100g (GLUPSZ, GLU, YT) Chleb razowy ytnio-pszenny 30g (GLU, PSZ, GLU, YT) Mślo extra 82% 10g (ME) Pasta z twarogowa z pieczon papryk + 60g (ME, GOR, SO) Ser dty 50g (ME) Salata zielona 5g Herbata czarna ekspresowa z/c 250ml Banan 1 szt 1 szt Rzodkiewbiala 40g	Bulka pszenna dluga krojona 130g (GLU, PSZ) Mślo extra 82% 10g (ME) Pasta z twarogu z koperkiem + 70g (ME) Szninak gotowany z olejem + puree 80g Herbata czarna ekspresowa z/c 250ml Banan 1 szt 1 szt Salata zielona 5g	Chleb razowy ytnio-pszenny 30g (GLU, PSZ, GLU, YT) Chleb miesany pszenno- ytni 100g (GLUPSZ, GLU, YT) Mślo extra 82% 10g (ME) Pasta z twarogowa z pieczon papryk + 60g (ME, GOR, SO) Schab Szlachecki wieprzowy, w dzony, parzony z dodan wod 50g (SO) Salata zielona 5g Herbata czarna ekspresowa z/c 250ml Banan 1 szt 1 szt Rzodkiewbiala 40g
	Warto energetyczna: 2635,45 kcal; Bialko ogolem: 103,66g; Tluszc: 93,20g; Kw tl. nasy.: 30,65g; W glowodany ogolem: 361,03g; W tym cukry: 86,03g; Bionnik pok.: 36,50g; Sod: 15,85g	Warto energetyczna: 2307,52 kcal; Bialko ogolem: 92,42g; Tluszc: 55,06g; Kw tl. nasy.: 21,47g; W glowodany ogolem: 374,68g; W tym cukry: 95,95g; Bionnik pok.: 28,90g; Sod: 12,32g	Warto energetyczna: 2468,29 kcal; Bialko ogolem: 108,49g; Tluszc: 94,51g; Kw tl. nasy.: 24,26g; W glowodany ogolem: 317,25g; W tym cukry: 38,74g; Bionnik pok.: 47,59g; Sod: 15,65g	Warto energetyczna: 2656,34 kcal; Bialko ogolem: 102,84g; Tluszc: 61,61g; Kw tl. nasy.: 25,41g; W glowodany ogolem: 436,62g; W tym cukry: 96,65g; Bionnik pok.: 29,89g; Sod: 12,86g	Warto energetyczna: 2509,39 kcal; Bialko ogolem: 71,81g; Tluszc: 93,65g; Kw tl. nasy.: 34,58g; W glowodany ogolem: 353,29g; W tym cukry: 100,63g; Bionnik pok.: 44,14g; Sod: 13,18g	Warto energetyczna: 2322,90 kcal; Bialko ogolem: 112,68g; Tluszc: 61,87g; Kw tl. nasy.: 22,95g; W glowodany ogolem: 363,76g; W tym cukry: 109,00g; Bionnik pok.: 32,16g; Sod: 11,57g	Warto energetyczna: 2974,26 kcal; Bialko ogolem: 112,68g; Tluszc: 99,65g; Kw tl. nasy.: 34,61g; W glowodany ogolem: 422,27g; W tym cukry: 86,13g; Bionnik pok.: 38,24g; Sod: 16,71g

	GD- MW Podstawowa	GD- MW Łatwa strawna	GD- MW Cukrzyca/Z ogr. nasyconych kw. tłuszczowych	GD- MW Bogatobiałkowa	GD- MW Wegetaria ska	GD- MW Rozdrobniona	GD- MW Podstawowa Psychiatria
niadanie	Chleb miesany pszenno- ytni 100g (<u>GLUPSZ, GLU, YT</u>) Chleb razowy ytnio-pszenny 30g (<u>GLU, PSZ, GLU, YT</u>) Masło extra 82% 10g (<u>ME</u>) Paszet/wieprzowy z warzywami dieta + 50g (<u>GLUPSZ, JAJ, SOJ, ME, SEL</u>) Twaro ek z natk pietruszki + 50g (<u>ME</u>) Pomidor b/škorki 40g Ser w dzony 50g (<u>ME</u>) Salata zielona 5g Herbata czarna ekspresowa z/c 250ml Jogurt naturalny 2,5% t 150g 1 szt (<u>ME</u>) Pasta z pieczonych warzyw/dieta + 40g (<u>SEL</u>)	Bulka pszenna dluga krojona 130g (<u>GLU, PSZ</u>) Masło extra 82% 10g (<u>ME</u>) Paszet/wieprzowy z warzywami dieta + 50g (<u>GLUPSZ, JAJ, SOJ, ME, SEL</u>) Twaro ek z natk pietruszki + 50g (<u>ME</u>) Pomidor b/škorki 40g Salata zielona 5g Herbata czarna ekspresowa z/c 250ml Jogurt naturalny 2,5% t 150g 1 szt (<u>ME</u>) Pasta z pieczonych warzyw/dieta + 40g (<u>SEL</u>)	Chleb razowy ytnio-pszenny 130g (<u>GLU, PSZ, GLU, YT</u>) Tluszcz do smarowania 59% t. 10g 1 szt Paszet/wieprzowy z warzywami dieta + 50g (<u>GLUPSZ, JAJ, SOJ, ME, SEL</u>) Salata zielona 5g Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml Jogurt naturalny 2,5% t 150g 1 szt (<u>ME</u>) Pomidor 40g Ser w dzony 50g (<u>ME</u>) Pasta z pieczonych warzyw/dieta + 40g (<u>SEL</u>)	Bulka pszenna dluga krojona 130g (<u>GLU, PSZ</u>) Masło extra 82% 10g (<u>ME</u>) Paszet/wieprzowy z warzywami dieta + 50g (<u>GLUPSZ, JAJ, SOJ, ME, SEL</u>) Salata zielona 5g Herbata czarna ekspresowa z/c 250ml Jogurt naturalny 2,5% t 150g 1 szt (<u>ME</u>) Pomidor b/škorki 40g Twaro ek z natk pietruszki + 50g (<u>ME</u>) Pasta z pieczonych warzyw/dieta + 40g (<u>SEL</u>)	Chleb miesany pszenno- ytni 100g (<u>GLUPSZ, GLU, YT</u>) Chleb razowy ytnio-pszenny 30g (<u>GLU, PSZ, GLU, YT</u>) Masło extra 82% 10g (<u>ME</u>) Paszet/sjojowy z pomidorami 60g (<u>SOJ, GOR</u>) Ser w dzony 50g (<u>ME</u>) Salata zielona 5g Herbata czarna ekspresowa z/c 250ml Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (<u>ME</u>) Pomidor 40g Pasta z pieczonych warzyw/dieta + 40g (<u>SEL</u>)	Bulka pszenna dluga krojona 130g (<u>GLU, PSZ</u>) Masło extra 82% 10g (<u>ME</u>) Pasta z w din drobiow i natk pietruszki + 70g (<u>ME, ezaneta : ME, GOR</u>) Salata zielona 5g Jogurt naturalny 2,5% t 150g 1 szt (<u>ME</u>) Jabko pieczone 1szt puree 1 szt Twaro ek z natk pietruszki + 50g (<u>ME</u>) Pasta z pieczonych warzyw/dieta + 40g (<u>SEL</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250ml	Chleb miesany pszenno- ytni 100g (<u>GLUPSZ, GLU, YT</u>) Chleb razowy ytnio-pszenny 30g (<u>GLU, PSZ, GLU, YT</u>) Masło extra 82% 10g (<u>ME</u>) Paszet/wieprzowy z warzywami dieta + 50g (<u>GLUPSZ, JAJ, SOJ, ME, SEL</u>) Salata zielona 5g Herbata czarna ekspresowa z/c 250ml Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (<u>ME</u>) Pomidor 40g Ser w dzony 50g (<u>ME</u>) Pasta z pieczonych warzyw/dieta + 40g (<u>SEL</u>)
	II		Jabko 1 szt 1 szt	Budy o smaku mielankowym z/c 200 ml (<u>ME</u>)		Budy o smaku mielankowym z/c 200 ml (<u>ME</u>)	Jabko 1 szt 1 szt
Obiad	Zupa krem z zielonych warzyw + 400g (<u>SOJ, SEL</u>) Slonecznik ziarna pra one + 10g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200g Schab gotowany + 100g Surówka Coleslaw+ 130g (<u>JAJ, ME, GOR, SOJ</u>) Woda mineralna n/g Q5 1 szt Sos koperkowy dieta + 100g (<u>ME</u>)	Zupa krem z zielonych warzyw + 400g (<u>SOJ, SEL</u>) Slonecznik ziarna pra one + 10g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200g Schab gotowany + 100g Buraki tarte na cieplo + 130g Woda mineralna n/g Q5 1 szt Sos koperkowy dieta + 100g (<u>ME</u>)	Zupa krem z zielonych warzyw + 400g (<u>SOJ, SEL</u>) Slonecznik ziarna pra one + 10g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200g Schab gotowany + 100g Surówka Coleslaw+ 130g (<u>JAJ, ME, GOR, SOJ</u>) Woda mineralna n/g Q5 1 szt Sos koperkowy dieta + 100g (<u>ME</u>)	Zupa krem z zielonych warzyw + 400g (<u>SOJ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200g Schab gotowany + 100g Buraki tarte na cieplo + 150g Woda mineralna n/g Q5 1 szt Slonecznik ziarna pra one + 10g Sos koperkowy dieta + 100g (<u>ME</u>)	Zupa krem z zielonych warzyw + 400g (<u>SOJ, SEL</u>) Slonecznik ziarna pra one + 10g Nale. niki z pieczarkami + 300g (<u>GLU, PSZ, JAJ, SOJ, ME, ME, ezaneta : SOJ, SEL, GOR</u>) Surówka Coleslaw+ 130g (<u>JAJ, ME, GOR, SOJ</u>) Woda mineralna n/g Q5 1 szt	Zupa krem z zielonych warzyw + mix 400 g (<u>SOJ, SEL</u>) Ziemniaki gotowane puree 200g (<u>ME</u>) Schab gotowany + rozdrobniony 100g Buraki tarte na cieplo + 130g Woda mineralna n/g Q5 1 szt Sos koperkowy dieta + 100g (<u>ME</u>)	Zupa krem z zielonych warzyw + 400g (<u>SOJ, SEL</u>) Slonecznik ziarna pra one + 10g Ziemniaki z koperkiem gotowane 250g Schab gotowany + 100g Surówka Coleslaw+ 130g (<u>JAJ, ME, GOR, SOJ</u>) Woda mineralna n/g Q5 1 szt Sos koperkowy dieta + 100g (<u>ME</u>)
	PD		Sok pomidorowy, kubek Q2 1 szt	Biszkopty b/m 30g (<u>GLUPSZ, JAJ</u>)		Biszkopty b/m 30g (<u>GLUPSZ, JAJ</u>)	
Kolacja	Chleb razowy ytnio-pszenny 30g (<u>GLU, PSZ, GLU, YT</u>) Chleb miesany pszenno- ytni 100g (<u>GLUPSZ, GLU, YT</u>) Masło extra 82% 10g (<u>ME</u>) Pasta z dederzycy z warzywami + 50g (<u>SEL</u>) Filet zapiekany drobiowy 30g (<u>ME</u>) Papryka wie a 40g Salata zielona 5g Herbata czarna ekspresowa z/c 250ml Seler gotowany + 40g (<u>SEL</u>)	Bulka pszenna dluga krojona 130g (<u>GLU, PSZ</u>) Masło extra 82% 10g (<u>ME</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Filet zapiekany drobiowy 30g (<u>ME</u>) Salata zielona 5g Pomidor b/škorki 40g Herbata czarna ekspresowa z/c 250ml Seler gotowany + 40g (<u>SEL</u>)	Chleb razowy ytnio-pszenny 130g (<u>GLU, PSZ, GLU, YT</u>) Tluszcz do smarowania 59% t. 10g 1 szt Pasta z dederzycy z warzywami + 50g (<u>SEL</u>) Papryka wie a 40g Filet zapiekany drobiowy 30g (<u>ME</u>) Salata zielona 5g Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml Seler gotowany + 40g (<u>SEL</u>)	Bulka pszenna dluga krojona 130g (<u>GLU, PSZ</u>) Masło extra 82% 10g (<u>ME</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Salata zielona 5g Filet zapiekany drobiowy 30g (<u>ME</u>) Pomidor b/škorki 40g Herbata czarna ekspresowa z/c 250ml Seler gotowany + 40g (<u>SEL</u>)	Chleb miesany pszenno- ytni 100g (<u>GLUPSZ, GLU, YT</u>) Chleb razowy ytnio-pszenny 30g (<u>GLU, PSZ, GLU, YT</u>) Masło extra 82% 10g (<u>ME</u>) Pasta z dederzycy z warzywami + 50g (<u>SEL</u>) Serek homo. naturalny 50g (<u>ME</u>) Papryka wie a 40g Herbata czarna ekspresowa z/c 250ml Salata zielona 5g Seler gotowany + 40g (<u>SEL</u>)	Bulka pszenna dluga krojona 130g (<u>GLU, PSZ</u>) Masło extra 82% 10g (<u>ME</u>) Pasta z jaj z koperkiem dieta + 70g (<u>JAJ, ME</u>) Salata zielona 5g Seler gotowany + 80g (<u>SEL</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250ml	Chleb razowy ytnio-pszenny 30g (<u>GLU, PSZ, GLU, YT</u>) Chleb miesany pszenno- ytni 100g (<u>GLUPSZ, GLU, YT</u>) Masło extra 82% 10g (<u>ME</u>) Pasta z dederzycy z warzywami + 50g (<u>SEL</u>) Papryka wie a 40g Herbata czarna ekspresowa z/c 250ml Filet zapiekany drobiowy 30g (<u>ME</u>) Salata zielona 5g Seler gotowany + 40g (<u>SEL</u>)
		Warto energetyczna: 2266,26 kcal; Bialko ogolem 107,49g; Tluszcz: 80,76g; Kw t. nasy.: 25,11g; W glowodany ogolem 281,68g; W tym cukry: 63,69g; Bionnik pok.: 34,57g; Sod: 12,19g	Warto energetyczna: 2152,92 kcal; Bialko ogolem 113,82g; Tluszcz: 71,48g; Kw t. nasy.: 27,42g; W glowodany ogolem 275,94g; W tym cukry: 46,42g; Bionnik pok.: 24,51g; Sod: 10,40g	Warto energetyczna: 2181,02 kcal; Bialko ogolem 110,15g; Tluszcz: 78,46g; Kw t. nasy.: 17,18g; W glowodany ogolem 268,88g; W tym cukry: 41,71g; Bionnik pok.: 47,32g; Sod: 13,34g	Warto energetyczna: 2490,46 kcal; Bialko ogolem 123,27g; Tluszcz: 78,58g; Kw t. nasy.: 29,87g; W glowodany ogolem 334,91g; W tym cukry: 73,13g; Bionnik pok.: 24,98g; Sod: 10,77g	Warto energetyczna: 2385,78 kcal; Bialko ogolem 100,54g; Tluszcz: 97,56g; Kw t. nasy.: 20,46g; W glowodany ogolem 286,39g; W tym cukry: 64,31g; Bionnik pok.: 36,53g; Sod: 13,22g	Warto energetyczna: 2461,15 kcal; Bialko ogolem 115,95g; Tluszcz: 73,19g; Kw t. nasy.: 25,70g; W glowodany ogolem 346,39g; W tym cukry: 85,25g; Bionnik pok.: 27,47g; Sod: 11,77g

Oznaczenia alergenów

GLU PSZ - Zbo a zawieraj ce gluten pszenny,
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 laktoz ,
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 - Mi czaki i pochodne,
MLE b/LAK - Mleko i pochodne bez laktozy,
GLU YT - Zbo a zawierajace gluten ytni,
GLU OW - Zbo a zawieraj ce gluten owsiany,
GLU J CZ - Zbo a zawieraj ce gluten j czmienny,

Oznaczenia wska ników

Warto energetyczna - Warto energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal],
Białko ogółem - Białko ogółemwg rozp. 1169/2011,
Tłuszcz - Tłuszcz,
W glowodany ogółem - W glowodany ogółem,
Sól - Sól,
K - Potas,
Kw. tł. nasy. - Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem,
Błonnik pok. - Błonnik pokarmowy,
- % energii z białka,
Ener. z T - % energii z tłuszczu,
- % energii z w glowodanów,
Ener. z Bł. - % energii z błonnika,
W tym cukry - w tym cukry,
WW - WW,