

	GD- MW Podstawowa	GD- MW Łatwo strawna	GD- MW Cukrzycowa/Z ogr.nasyconych kw.tuszczowych	GD- MW Bogatobiałkowa	GD- MW Wegetaria ska	GD- MW Rozdrobniona	GD- MW Podstawowa Psychiatria
nieladanie	Chleb mieszany pszenno- ytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU YT.</u> ) Chleb razowy ytnio-pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU YT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Schab Benedykty ski wieprzowy, parzony z dodan wod 50 g ( <u>SOJ</u> ) Miód (25g) 2 szt Pomidor 40 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sałata zielona 5 g Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Seler gotowany + 40 g ( <u>SEL</u> )	Bułka pszenna długa krojona 130 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Schab Benedykty ski wieprzowy, parzony z dodan wod 50 g ( <u>SOJ</u> ) Miód (25g) 2 szt Pomidor b/skórki 40 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sałata zielona 5 g Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Seler gotowany + 40 g ( <u>SEL</u> )	Chleb razowy ytnio-pszenny 130 g ( <u>GLU PSZ, GLU YT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab Benedykty ski wieprzowy, parzony z dodan wod 50 g ( <u>SOJ</u> ) Ser ołty 50 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 40 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Sałata zielona 5 g Seler gotowany + 40 g ( <u>SEL</u> )	Bułka pszenna długa krojona 130 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Schab Benedykty ski wieprzowy, parzony z dodan wod 50 g ( <u>SOJ</u> ) Miód (25g) 2 szt Pomidor b/skórki 40 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sałata zielona 5 g Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Seler gotowany + 40 g ( <u>SEL</u> )	Chleb mieszany pszenno- ytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU YT.</u> ) Chleb razowy ytnio-pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU YT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Hummus + 60 g Ser mozzarella 50 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 40 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sałata zielona 5 g Seler gotowany + 40 g ( <u>SEL</u> )	Bułka pszenna długa krojona 130 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z w dlin drobiow i natk pietruszki + 70 g ( <u>mo e zawiera : MLE, GOR.</u> ) Pasta warzywna* 40 g ( <u>SEL</u> ) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sałata zielona 5 g Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Seler gotowany + 40 g ( <u>SEL</u> )	Chleb mieszany pszenno- ytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU YT.</u> ) Chleb razowy ytnio-pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU YT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Schab Benedykty ski wieprzowy, parzony z dodan wod 50 g ( <u>SOJ</u> ) Miód (25g) 2 szt Pomidor 40 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sałata zielona 5 g Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Seler gotowany + 40 g ( <u>SEL</u> )
	II N		Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem b/c 200 ml	Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 200 ml		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 200 ml
Obiad	Zupa wielowarzywna z ziemniakami + 400 g ( <u>SOJ, MLE, SEL</u> ) Krokiety ziemniaczane z mozzarell + 3 [Por] x 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU YT, GLU OW, GLU J CZ</u> ) Dip jogurtowo-ziolowy + 100 g ( <u>MLE</u> ) Surówka z marchwi, jabłka i pomara czy b/c + 130 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa wielowarzywna z ziemniakami + 400 g ( <u>SOJ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Szynka pieczona w plastrach + 100 g Sos pomidorowy + 100 g Surówka z marchwi, jabłka i pomara czy b/c + 130 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Zupa wielowarzywna z ziemniakami + 400 g ( <u>SOJ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Krokiety ziemniaczane z mozzarell + 3 [Por] x 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU YT, GLU OW, GLU J CZ</u> ) Dip jogurtowo-ziolowy + 100 g ( <u>MLE</u> ) Surówka z marchwi, jabłka i pomara czy b/c + 130 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa wielowarzywna z ziemniakami + mix 400 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki gotowane puree 200 g ( <u>MLE</u> ) Ziemniaki gotowane puree 200 g Szynka pieczona w plastrach + rozdrobniona 100 g Sos pietruszkowy + 100 g ( <u>MLE</u> ) Marchew gotowana + puree 130 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa wielowarzywna z ziemniakami + 400 g ( <u>SOJ, MLE, SEL</u> ) Krokiety ziemniaczane z mozzarell + 3 [Por] x 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU YT, GLU OW, GLU J CZ</u> ) Dip jogurtowo-ziolowy + 100 g ( <u>MLE</u> ) Surówka z marchwi, jabłka i pomara czy b/c + 130 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa wielowarzywna z ziemniakami + 400 g ( <u>SOJ, MLE, SEL</u> ) Krokiety ziemniaczane z mozzarell + 3 [Por] x 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU YT, GLU OW, GLU J CZ</u> ) Dip jogurtowo-ziolowy + 100 g ( <u>MLE</u> ) Surówka z marchwi, jabłka i pomara czy b/c + 130 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PD		Chleb razowy ytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU YT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% 5g Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa w dzona 30 g ( <u>SOJ, mo e zawiera : GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Sałata zielona 5 g	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )		Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )	Krakers 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, GLU J CZ</u> )
Kolacja	Chleb razowy ytnio-pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU YT.</u> ) Chleb mieszany pszenno- ytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU YT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Sałatka z kuskusemi fasola czerwon z warzywami w stylu meksyka skim + 100 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, mo e zawiera : RYB, MCK</u> ) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w oslonce niejadalnej 50 g ( <u>mo e zawiera : MLE, GOR.</u> ) Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Pomidor b/skórki 40 g	Bułka pszenna długa krojona 130 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Buraki gotowane słupki + 40 g Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w oslonce niejadalnej 50 g ( <u>mo e zawiera : MLE, GOR.</u> ) Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Pomidor b/skórki 40 g	Chleb razowy ytnio-pszenny 130 g ( <u>GLU PSZ, GLU YT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Buraki gotowane słupki + 40 g Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w oslonce niejadalnej 50 g ( <u>mo e zawiera : MLE, GOR.</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Sałata zielona 5 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Pomidor b/skórki 40 g	Bułka pszenna długa krojona 130 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Buraki gotowane słupki + 40 g Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w oslonce niejadalnej 50 g ( <u>mo e zawiera : MLE, GOR.</u> ) Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Pomidor b/skórki 40 g	Chleb mieszany pszenno- ytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU YT.</u> ) Chleb razowy ytnio-pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU YT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Buraki gotowane słupki + 40 g Serek mietankowy naturalny 50 g ( <u>MLE</u> ) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sałata zielona 5 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Pomidor b/skórki 40 g	Bułka pszenna długa krojona 130 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Serek mietankowy naturalny 100 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z groszku zielonego + 40 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pomidor b/skórki 40 g	Chleb razowy ytnio-pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU YT.</u> ) Chleb mieszany pszenno- ytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU YT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Sałatka z kuskusemi fasola czerwon z warzywami w stylu meksyka skim + 100 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, mo e zawiera : RYB, MCK</u> ) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w oslonce niejadalnej 50 g ( <u>mo e zawiera : MLE, GOR.</u> ) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sałata zielona 5 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> )
		Warto energetyczna: 3121.06 kcal; Białko ogółem: 107.77 g; Tłuszcz: 96.58 g; Kw. tł. nasy.: 32.16 g; W glowodany ogółem: 468.33 g; W tym cukry: 59.05 g; Błonnik pok.: 37.89 g; Sól: 15.23 g;	Warto energetyczna: 2364.64 kcal; Białko ogółem: 111.22 g; Tłuszcz: 67.20 g; Kw. tł. nasy.: 25.82 g; W glowodany ogółem: 338.27 g; W tym cukry: 60.85 g; Błonnik pok.: 24.59 g; Sól: 12.65 g;	Warto energetyczna: 2307.30 kcal; Białko ogółem: 121.73 g; Tłuszcz: 79.99 g; Kw. tł. nasy.: 28.15 g; W glowodany ogółem: 295.73 g; W tym cukry: 45.04 g; Błonnik pok.: 45.30 g; Sól: 15.53 g;	Warto energetyczna: 2602.04 kcal; Białko ogółem: 117.42 g; Tłuszcz: 71.11 g; Kw. tł. nasy.: 28.53 g; W glowodany ogółem: 382.92 g; W tym cukry: 86.90 g; Błonnik pok.: 25.41 g; Sól: 12.86 g;	Warto energetyczna: 3111.51 kcal; Białko ogółem: 102.92 g; Tłuszcz: 103.00 g; Kw. tł. nasy.: 36.79 g; W glowodany ogółem: 459.78 g; W tym cukry: 61.61 g; Błonnik pok.: 39.68 g; Sól: 12.94 g;	Warto energetyczna: 2581.07 kcal; Białko ogółem: 113.77 g; Tłuszcz: 96.66 g; Kw. tł. nasy.: 41.74 g; W glowodany ogółem: 328.45 g; W tym cukry: 71.71 g; Błonnik pok.: 31.62 g; Sól: 12.50 g;

	GD- MW Podstawowa	GD- MW Łatwo strawna	GD- MW Cukrzycowa/Z ogr.nasyconych kw.tuszczowych	GD- MW Bogatobiałkowa	GD- MW Wegetaria ska	GD- MW Rozdrobniona	GD- MW Podstawowa Psychiatria
niadanie	Chleb mieszany pszenno- ytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU YT.</u> ) Chleb razowy ytnio-pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU YT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Pier delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z poł czonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g ( <u>mo e zawiera : GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Twaro ek + 70 g ( <u>MLE</u> ) Sałata zielona 5 g Kawa zbo owa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU YT, GLU J CZ.</u> ) Banan 1szt. 1 szt Pomidor b/skórki 40 g	Bułka pszenna długa krojona 130 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Pier delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z poł czonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g ( <u>mo e zawiera : GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Twaro ek + 70 g ( <u>MLE</u> ) Sałata zielona 5 g Kawa zbo owa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU YT, GLU J CZ.</u> ) Banan 1szt. 1 szt Pomidor b/skórki 40 g	Chleb razowy ytnio-pszenny 130 g ( <u>GLU PSZ, GLU YT.</u> ) Tuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pier delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z poł czonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g ( <u>mo e zawiera : GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Twaro ek + 70 g ( <u>MLE</u> ) Sałata zielona 5 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbo owa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU YT, GLU J CZ.</u> ) Pomidor 40 g	Bułka pszenna długa krojona 130 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Pier delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z poł czonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g ( <u>mo e zawiera : GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Twaro ek + 70 g ( <u>MLE</u> ) Sałata zielona 5 g Kawa zbo owa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU YT, GLU J CZ.</u> ) Banan 1szt. 1 szt Pomidor b/skórki 40 g	Chleb mieszany pszenno- ytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU YT.</u> ) Chleb razowy ytnio-pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU YT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Twaro ek + 70 g ( <u>MLE</u> ) W dlina ro linna produkt na bazie białka grochowego 50 g ( <u>mo e zawiera : GLU PSZ, SOJ, GOR, SEZ.</u> ) Sałata zielona 5 g Kawa zbo owa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU YT, GLU J CZ.</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Pomidor 40 g	Bułka pszenna długa krojona 130 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z warzyw i szynki drobiowej + 50 g ( <u>SEL, mo e zawiera : GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Twaro ek + 70 g ( <u>MLE</u> ) Sałata zielona 5 g Kawa zbo owa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU YT, GLU J CZ.</u> ) Jabłko pieczone 1szt. puree 1 szt Pomidor b/skórki 40 g	Chleb mieszany pszenno- ytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU YT.</u> ) Chleb razowy ytnio-pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU YT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Pier delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z poł czonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g ( <u>mo e zawiera : GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Twaro ek + 70 g ( <u>MLE</u> ) Sałata zielona 5 g Kawa zbo owa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU YT, GLU J CZ.</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Pomidor 40 g
	II		Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )	Ry na mleku z d emem 200 g ( <u>MLE</u> )		Ry na mleku mix 200 ml ( <u>MLE</u> )	Ry na mleku z d emem 200 g ( <u>MLE</u> )
Obiad	Krupnik j czmienny + 400 g ( <u>SOJ, SEL, GLU J CZ.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet z kurczaka + 2 [Por] x 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos brokułowy- dieta + 100 g ( <u>MLE</u> ) Buraki tarte na ciepło + 130 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt			Krupnik j czmienny + 400 g ( <u>SOJ, SEL, GLU J CZ.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Burger z soczewicy pieczony + 100 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Salsa pomidorowa + 100 g Buraki tarte na ciepło + 130 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Krupnik j czmienny + 400 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GLU J CZ.</u> ) Ziemniaki z koperkiem puree 200 g ( <u>MLE</u> ) Pulpet z kurczaka + rozdrobniony 2 [Por] x 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos brokułowy- dieta + 100 g ( <u>MLE</u> ) Buraki tarte na ciepło + puree 130 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	PD		Chleb razowy ytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU YT.</u> ) Tuszcz do smarowania 59% 5 g Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, mo e zawiera : JAJ, GOR, SO2.</u> ) Sałata zielona 5 g	Wafelki 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> )		Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml	Chleb mieszany pszenno- ytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU YT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, mo e zawiera : JAJ, GOR, SO2.</u> ) Sałata zielona 5 g
Kolacja	Chleb razowy ytnio-pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU YT.</u> ) Chleb mieszany pszenno- ytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU YT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Paszтет z fasoli + 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, GLU OW.</u> ) Pasta warzywna + 40 g ( <u>SEL</u> ) Sałata zielona 5 g Pomidor 40 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pier delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z poł czonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g ( <u>mo e zawiera : GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> )	Bułka pszenna długa krojona 130 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynka od Te cia- w dzonka wieprzowa, parzona z dodan wod 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> ) Pasta warzywna + 40 g ( <u>SEL</u> ) Pomidor b/skórki 40 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE</u> )	Chleb razowy ytnio-pszenny 130 g ( <u>GLU PSZ, GLU YT.</u> ) Tuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka od Te cia- w dzonka wieprzowa, parzona z dodan wod 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> ) Pasta warzywna + 40 g ( <u>SEL</u> ) Pomidor 40 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE</u> )	Bułka pszenna długa krojona 130 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynka od Te cia- w dzonka wieprzowa, parzona z dodan wod 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> ) Pasta z jaj z natk pietruszki + 50 g ( <u>JAJ, MLE</u> ) Pomidor b/skórki 40 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE</u> )	Chleb mieszany pszenno- ytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU YT.</u> ) Chleb razowy ytnio-pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU YT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Paszтет z fasoli + 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, GLU OW.</u> ) Pasta warzywna + 40 g ( <u>SEL</u> ) Pomidor 40 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE</u> )	Bułka pszenna długa krojona 130 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z jaj z natk pietruszki + 80 g ( <u>JAJ, MLE</u> ) Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE</u> ) Marchew gotowana + puree 80 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy ytnio-pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU YT.</u> ) Chleb mieszany pszenno- ytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU YT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Paszтет z fasoli + 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, GLU OW.</u> ) Pasta warzywna + 40 g ( <u>SEL</u> ) Pomidor 40 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pier delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z poł czonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g ( <u>mo e zawiera : GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> )
		Warto energetyczna: 2095.76 kcal; Białko ogółem: 92.26 g; Tuszcz: 56.64 g; Kw. tł. nasy.: 20.11 g; W głowodany ogółem: 319.46 g; W tym cukry: 66.50 g; Błonnik pok.: 34.15 g; Sól: 13.20 g;	Warto energetyczna: 2224.83 kcal; Białko ogółem: 101.30 g; Tuszcz: 55.04 g; Kw. tł. nasy.: 12.89 g; W głowodany ogółem: 342.61 g; W tym cukry: 90.83 g; Błonnik pok.: 24.30 g; Sól: 11.76 g;	Warto energetyczna: 2122.57 kcal; Białko ogółem: 107.10 g; Tuszcz: 60.27 g; Kw. tł. nasy.: 12.89 g; W głowodany ogółem: 312.78 g; W tym cukry: 51.93 g; Błonnik pok.: 45.39 g; Sól: 13.58 g;	Warto energetyczna: 2744.11 kcal; Białko ogółem: 115.00 g; Tuszcz: 78.47 g; Kw. tł. nasy.: 32.00 g; W głowodany ogółem: 405.52 g; W tym cukry: 95.33 g; Błonnik pok.: 23.28 g; Sól: 12.21 g;	Warto energetyczna: 2205.59 kcal; Białko ogółem: 76.81 g; Tuszcz: 64.24 g; Kw. tł. nasy.: 20.45 g; W głowodany ogółem: 349.54 g; W tym cukry: 69.30 g; Błonnik pok.: 41.77 g; Sól: 10.81 g;	Warto energetyczna: 2482.57 kcal; Białko ogółem: 100.89 g; Tuszcz: 69.08 g; Kw. tł. nasy.: 23.15 g; W głowodany ogółem: 376.78 g; W tym cukry: 107.73 g; Błonnik pok.: 25.49 g; Sól: 11.15 g;

	GD- MW Podstawowa	GD- MW Łatwo strawna	GD- MW Cukrzycowa/Z ogr.nasyconych kw.tuszczowych	GD- MW Bogatobiałkowa	GD- MW Wegetaria ska	GD- MW Rozdrobniona	GD- MW Podstawowa Psychiatria
niadanie	Platki kukurydziane na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno- ytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU YT</b> ) Chleb razowy ytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU YT</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Schab Szlachecki wieprzowy, w dzony, parzony z dodan wod 50 g ( <b>SOJ</b> ) Papryka wie a 40 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pomidor 40 g	Bułka pszenna długa krojona 130 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Schab Szlachecki wieprzowy, w dzony, parzony z dodan wod 50 g ( <b>SOJ</b> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Platki kukurydziane na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Pomidor b/skórki 40 g	Jogurt naturalny 2,5% t 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb razowy ytnio-pszenny 130 g ( <b>GLU PSZ, GLU YT</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% t. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Papryka wie a 40 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Sałata zielona 10 g Schab Szlachecki wieprzowy, w dzony, parzony z dodan wod 50 g ( <b>SOJ</b> ) Pomidor 40 g	Bułka pszenna długa krojona 130 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Schab Szlachecki wieprzowy, w dzony, parzony z dodan wod 50 g ( <b>SOJ</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Platki kukurydziane na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 40 g	Chleb mieszany pszenno- ytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU YT</b> ) Chleb razowy ytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU YT</b> ) Platki kukurydziane na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Jabłko pieczone 1szt. puree 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Platki kukurydziane na mleku mix 300 ml ( <b>MLE</b> ) Pomidor b/skórki 40 g	Bułka pszenna długa krojona 130 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Schab Szlachecki wieprzowy, w dzony, parzony z dodan wod 50 g ( <b>SOJ</b> ) Papryka wie a 40 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pomidor 40 g	Platki kukurydziane na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno- ytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU YT</b> ) Chleb razowy ytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU YT</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Schab Szlachecki wieprzowy, w dzony, parzony z dodan wod 50 g ( <b>SOJ</b> ) Papryka wie a 40 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sałata zielona 10 g Pomidor 40 g
	II N		Chleb razowy ytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU YT</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% 5 g Ser oły 30 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona 5 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Ser oły 30 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona 10 g		Jogurt naturalny 2,5% t 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Chleb mieszany pszenno- ytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU YT</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Ser oły 30 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona 5 g
2026-01-21 roda	Obiad	Zupa koperkowa z ziemniakami + 400 g ( <b>SOJ, MLE, SEL</b> ) Ry biały + 200 g Potrawka z kurczaka + 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c + 130 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa koperkowa z ziemniakami + 400 g ( <b>SOJ, MLE, SEL</b> ) Ry br zowy + 200 g Potrawka z kurczaka + 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c + 130 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa koperkowa z ziemniakami + 400 g ( <b>SOJ, MLE, SEL</b> ) Ry biały + 200 g Potrawka z kurczaka + 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Bukiet warzyw gotowanych + 130 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa koperkowa z ziemniakami + 400 g ( <b>SOJ, MLE, SEL</b> ) Papryka faszerowana ry em i warzywami + 300 g ( <b>SEL</b> ) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c + 130 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa koperkowa z ziemniakami + 400 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane puree 200 g ( <b>MLE</b> ) Potrawka z kurczaka + rozdrobniona 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Bukiet warzyw gotowanych + puree 130 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa koperkowa z ziemniakami + 400 g ( <b>SOJ, MLE, SEL</b> ) Ry biały + 250 g Potrawka z kurczaka + 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Bukiet warzyw gotowanych + 130 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
		PD		Budy o smaku czekoladowym b/c 200 ml ( <b>MLE</b> )	Budy o smaku czekoladowym z/c 200 ml ( <b>MLE</b> )		Budy o smaku czekoladowym z/c 200 ml ( <b>MLE</b> )
Kolacja	Chleb razowy ytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU YT</b> ) Chleb mieszany pszenno- ytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU YT</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Paprykarz z dorsza + 60 g ( <b>RYB, SOJ, SEL</b> ) Szynkowa d bowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Buraki gotowane słupki + 40 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pomidor 40 g	Bułka pszenna długa krojona 130 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Paprykarz z dorsza + 60 g ( <b>RYB, SOJ, SEL</b> ) Szynkowa d bowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Buraki gotowane słupki + 40 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pomidor b/skórki 40 g	Chleb razowy ytnio-pszenny 130 g ( <b>GLU PSZ, GLU YT</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% t. 10g 1 szt Szynkowa d bowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Paprykarz z dorsza + 60 g ( <b>RYB, SOJ, SEL</b> ) Buraki gotowane słupki + 40 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Pomidor 40 g	Bułka pszenna długa krojona 130 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, w dzony, parzony 50 g Paprykarz z dorsza + 60 g ( <b>RYB, SOJ, SEL</b> ) Buraki gotowane słupki + 40 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pomidor b/skórki 40 g	Chleb mieszany pszenno- ytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU YT</b> ) Chleb razowy ytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU YT</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z twarogu z koperkiem + 70 g ( <b>MLE</b> ) Powidła liwkowe 30 g Buraki gotowane słupki + 40 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pomidor 40 g	Bułka pszenna długa krojona 130 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Paprykarz z dorsza + 60 g ( <b>RYB, SOJ, SEL</b> ) Pasta z twarogu z koperkiem + 70 g ( <b>MLE</b> ) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pomidor b/skórki 40 g	Chleb razowy ytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU YT</b> ) Chleb mieszany pszenno- ytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU YT</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa d bowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Paprykarz z dorsza + 60 g ( <b>RYB, SOJ, SEL</b> ) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Buraki gotowane słupki + 40 g Sałata zielona 10 g Pomidor 40 g
		Warto energetyczna: 2113.65 kcal; Białko ogółem: 88.73 g; Tłuszcz: 66.04 g; Kw. t. nasy.: 22.96 g; W glowodany ogółem: 304.02 g; W tym cukry: 53.70 g; Błonnik pok.: 30.66 g; Sól: 14.33 g;	Warto energetyczna: 2348.62 kcal; Białko ogółem: 101.52 g; Tłuszcz: 57.94 g; Kw. t. nasy.: 22.46 g; W glowodany ogółem: 368.02 g; W tym cukry: 71.21 g; Błonnik pok.: 29.05 g; Sól: 14.00 g;	Warto energetyczna: 2420.15 kcal; Białko ogółem: 107.74 g; Tłuszcz: 85.19 g; Kw. t. nasy.: 24.29 g; W glowodany ogółem: 325.83 g; W tym cukry: 37.12 g; Błonnik pok.: 52.12 g; Sól: 14.90 g;	Warto energetyczna: 2836.90 kcal; Białko ogółem: 126.90 g; Tłuszcz: 75.99 g; Kw. t. nasy.: 34.10 g; W glowodany ogółem: 425.22 g; W tym cukry: 89.95 g; Błonnik pok.: 30.14 g; Sól: 15.66 g;	Warto energetyczna: 2101.37 kcal; Białko ogółem: 73.21 g; Tłuszcz: 70.42 g; Kw. t. nasy.: 31.32 g; W glowodany ogółem: 307.46 g; W tym cukry: 70.69 g; Błonnik pok.: 33.60 g; Sól: 12.62 g;	Warto energetyczna: 2514.82 kcal; Białko ogółem: 111.63 g; Tłuszcz: 71.68 g; Kw. t. nasy.: 28.81 g; W glowodany ogółem: 388.52 g; W tym cukry: 88.94 g; Błonnik pok.: 29.14 g; Sól: 11.38 g;

		GD- MW Podstawowa	GD- MW Łatwo strawna	GD- MW Cukrzycowa/Z ogr.nasyconych kw.tłuszczowych	GD- MW Bogatobiałkowa	GD- MW Wegetaria ska	GD- MW Rozdrobniona	GD- MW Podstawowa Psychiatria
2026-01-22 czwartek	niadanie	Chleb mieszany pszenno- ytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU YT.</u> ) Chleb razowy ytnio-pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU YT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Wytrawny placek z mozzarella i warzywami + 75 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ) Rzodkiew biała 40 g Szynkowa d bowa kieł.wp.gr.rozd.w dz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Kawa zbo owa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU YT, GLUJ CZ.</u> ) Rukola 5 g Seler gotowany + 40 g ( <u>SEL.</u> )	Bułka pszenna długa krojona 130 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa d bowa kieł.wp.gr.rozd.w dz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Pomidor b/skórki 40 g Kawa zbo owa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU YT, GLUJ CZ.</u> ) Rukola 5 g Seler gotowany + 40 g ( <u>SEL.</u> )	Chleb razowy ytnio-pszenny 130 g ( <u>GLU PSZ, GLU YT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Wytrawny placek z mozzarella i warzywami + 75 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ) Szynkowa d bowa kieł.wp.gr.rozd.w dz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Rzodkiew biała 40 g Rukola 5 g Kawa zbo owa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU YT, GLUJ CZ.</u> ) Seler gotowany + 40 g ( <u>SEL.</u> )	Bułka pszenna długa krojona 130 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa d bowa kieł.wp.gr.rozd.w dz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Pomidor b/skórki 40 g Rukola 5 g Kawa zbo owa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU YT, GLUJ CZ.</u> ) Seler gotowany + 40 g ( <u>SEL.</u> )	Chleb mieszany pszenno- ytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU YT.</u> ) Chleb razowy ytnio-pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU YT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z fasoli z cebulk + 50 g Pasta jajeczno-brokułowa + 60 g ( <u>JAJ</u> ) Rzodkiew biała 40 g Kawa zbo owa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU YT, GLUJ CZ.</u> ) Rukola 5 g Seler gotowany + 40 g ( <u>SEL.</u> )	Bułka pszenna długa krojona 130 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE</u> ) Pasta warzywna + 40 g ( <u>SEL</u> ) Kawa zbo owa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU YT, GLUJ CZ.</u> ) Seler gotowany + puree 40 g ( <u>SEL</u> )	Chleb mieszany pszenno- ytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU YT.</u> ) Chleb razowy ytnio-pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU YT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Wytrawny placek z mozzarella i warzywami + 75 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ) Szynkowa d bowa kieł.wp.gr.rozd.w dz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Rzodkiew biała 40 g Kawa zbo owa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU YT, GLUJ CZ.</u> ) Seler gotowany + 40 g ( <u>SEL.</u> )
	II	Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )				Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )	Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )	
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami + 400 g ( <u>SOJ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Gulasz z ud ca kurczaka 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Kalańior gotowany + 130 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt				Barszcz czerwony z ziemniakami + 400 g ( <u>SOJ, MLE, SEL.</u> ) Racuchy z mozzarell + 300 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ) Dip jogurtowy o smaku czosnkowym + 100 g ( <u>MLE</u> ) Kalańior gotowany + 130 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami + mix 400 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane puree 300 g ( <u>MLE</u> ) Mi so drobiowe gotowane z ud ca kurczaka (rozdrobnione) 100 g Marchew talarki gotowane + puree 130 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami + 400 g ( <u>SOJ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Gulasz z ud ca kurczaka 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Kalańior gotowany + 130 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PD		Chleb razowy ytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU YT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% 5g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Sałata zielona 5 g	Kasza manna na mleku z cynamonem 200 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )		Galaretka jogurtowa smaku cytrynowym 200 g ( <u>MLE</u> )		
Kolacja	Chleb razowy ytnio-pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU YT.</u> ) Chleb mieszany pszenno- ytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU YT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Frankfurterki 50 g ( <u>SOJ</u> ) Miód (25g) 2 szt Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pomidor 40 g	Bułka pszenna długa krojona 130 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynka od Te cia- w dzonka wieprzowa, parzona z dodan wod 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ</u> ) Miód (25g) 2 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pomidor b/skórki 40 g	Chleb razowy ytnio-pszenny 130 g ( <u>GLU PSZ, GLU YT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka od Te cia- w dzonka wieprzowa, parzona z dodan wod 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ</u> ) Serek mietankowy naturalny 30 g ( <u>MLE</u> ) Sałata zielona 5 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Pomidor 40 g	Bułka pszenna długa krojona 130 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynka od Te cia- w dzonka wieprzowa, parzona z dodan wod 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ</u> ) Serek mietankowy naturalny 30 g ( <u>MLE</u> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pomidor b/skórki 40 g	Chleb mieszany pszenno- ytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU YT.</u> ) Chleb razowy ytnio-pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU YT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) D em 40 g Serek wiejski ziarnisty 60 g ( <u>MLE</u> ) Sałata zielona 5 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pomidor 40 g	Bułka pszenna długa krojona 130 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z warzyw i szynki drobiowej + 70 g ( <u>SEL, mo e zawiera : GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Miód (25g) 2 szt Jabłko pieczone puree 1szt. 1 szt Pomidor b/skórki 40 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy ytnio-pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU YT.</u> ) Chleb mieszany pszenno- ytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU YT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Frankfurterki 50 g ( <u>SOJ</u> ) Miód (25g) 2 szt Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pomidor 40 g	
	Warto energetyczna: 2305.70 kcal; Białko ogółem: 85.72 g; Tłuszcz: 66.07 g; Kw. tł. nasy.: 19.22 g; W glowodany ogółem: 357.42 g; W tym cukry: 59.42 g; Błonnik pok.: 33.43 g; Sól: 12.97 g;	Warto energetyczna: 2099.52 kcal; Białko ogółem: 91.78 g; Tłuszcz: 47.02 g; Kw. tł. nasy.: 18.03 g; W glowodany ogółem: 339.02 g; W tym cukry: 60.28 g; Błonnik pok.: 24.47 g; Sól: 11.18 g;	Warto energetyczna: 2281.24 kcal; Białko ogółem: 113.72 g; Tłuszcz: 69.97 g; Kw. tł. nasy.: 17.68 g; W glowodany ogółem: 322.19 g; W tym cukry: 46.59 g; Błonnik pok.: 47.93 g; Sól: 13.53 g;	Warto energetyczna: 2276.39 kcal; Białko ogółem: 115.38 g; Tłuszcz: 62.71 g; Kw. tł. nasy.: 24.54 g; W glowodany ogółem: 324.59 g; W tym cukry: 68.36 g; Błonnik pok.: 24.86 g; Sól: 11.62 g;	Warto energetyczna: 2628.30 kcal; Białko ogółem: 91.85 g; Tłuszcz: 99.74 g; Kw. tł. nasy.: 34.06 g; W glowodany ogółem: 357.47 g; W tym cukry: 85.10 g; Błonnik pok.: 37.08 g; Sól: 12.46 g;	Warto energetyczna: 2445.06 kcal; Białko ogółem: 103.92 g; Tłuszcz: 53.43 g; Kw. tł. nasy.: 18.49 g; W glowodany ogółem: 401.66 g; W tym cukry: 68.85 g; Błonnik pok.: 29.44 g; Sól: 9.48 g;	Warto energetyczna: 2680.73 kcal; Białko ogółem: 109.42 g; Tłuszcz: 71.89 g; Kw. tł. nasy.: 23.80 g; W glowodany ogółem: 410.36 g; W tym cukry: 81.52 g; Błonnik pok.: 33.36 g; Sól: 13.22 g;	

	GD- MW Podstawowa	GD- MW Łatwo strawna	GD- MW Cukrzycowa/Z ogr.nasyconych kw.tuszczowych	GD- MW Bogatobiałkowa	GD- MW Wegetaria ska	GD- MW Rozdrobniona	GD- MW Podstawowa Psychiatria		
niadanie	Chleb mieszany pszenno- ytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU YT.</b> ) Chleb razowy ytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU YT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wod dodan 50 g ( <b>SOJ</b> ) Twaróg półtusty 70 g ( <b>MLE</b> ) Salata strz piasta zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Twaróg półtusty 70 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor b/skórki 40 g Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Buraki gotowane słupki + 40 g	Bułka pszenna długa krojona 130 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wod dodan 50 g ( <b>SOJ</b> ) Salata strz piasta zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Twaróg półtusty 70 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor b/skórki 40 g Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Buraki gotowane słupki + 40 g	Chleb razowy ytnio-pszenny 130 g ( <b>GLU PSZ, GLU YT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wod dodan 50 g ( <b>SOJ</b> ) Twaróg półtusty 70 g ( <b>MLE</b> ) Salata strz piasta zielona 10 g Pomidor 40 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE</b> ) Buraki gotowane słupki + 40 g	Bułka pszenna długa krojona 130 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wod dodan 50 g ( <b>SOJ</b> ) Twaróg półtusty 70 g ( <b>MLE</b> ) Salata strz piasta zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pomidor b/skórki 40 g Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Buraki gotowane słupki + 40 g	Chleb mieszany pszenno- ytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU YT.</b> ) Chleb razowy ytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU YT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Twaróg półtusty 70 g ( <b>MLE</b> ) Miód (25g) 1 szt Salata strz piasta zielona 10 g Pomidor 40 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Buraki gotowane słupki + 40 g	Bułka pszenna długa krojona 130 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Twaróg półtusty 70 g ( <b>MLE</b> ) Jabłko pieczone 1szt. puree 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Marchew gotowana + puree 40 g Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Buraki gotowane słupki + puree 40 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb mieszany pszenno- ytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU YT.</b> ) Chleb razowy ytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU YT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wod dodan 50 g ( <b>SOJ</b> ) Twaróg półtusty 70 g ( <b>MLE</b> ) Salata strz piasta zielona 10 g Pomidor 40 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Buraki gotowane słupki + 40 g		
	II N		Chleb razowy ytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU YT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% 5 g Ser ołty 30 g ( <b>MLE</b> ) Salata zielona 5 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Ser ołty 30 g ( <b>MLE</b> ) Salata zielona 5 g		Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Chleb mieszany pszenno- ytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU YT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Ser ołty 30 g ( <b>MLE</b> ) Salata zielona 5 g		
2026-01-23 pi tek Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem + 400 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Miruna na parze 100g + 100 g ( <b>RYB</b> ) Bukiet warzyw gotowanych + 130 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt						Zupa pomidorowa z makaronem + MIX 400 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kotlet z jaj + 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Bukiet warzyw gotowanych + 130 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa pomidorowa z makaronem + 400 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane puree 200 g Miruna na parze 100g + rozdrobniona 100 g ( <b>RYB</b> ) Sos koperkowy dieta + 100 g ( <b>MLE</b> ) Seler gotowany + puree 130 g ( <b>SEL</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa pomidorowa z makaronem + 400 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Miruna na parze 100g + 100 g ( <b>RYB</b> ) Bukiet warzyw gotowanych + 130 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PD		Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Serek a la homogenizowany o smaku wanilinowym 150 g ( <b>MLE</b> )		Kasza manna z jabłkiem pra onym 200 g ( <b>GLU PSZ, MLE</b> )			
Kolaacja	Chleb razowy ytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU YT.</b> ) Chleb mieszany pszenno- ytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU YT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Pasta jajeczno-brokulowa + 50 g ( <b>JAJ</b> ) Szynkowa d bowa kief.wp.gr.rozd.w dz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Salata zielona 10 g Seler naciowy słupki + 40 g ( <b>SEL</b> ) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Papryka wie a 40 g Pomidor 40 g	Bułka pszenna długa krojona 130 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Pasta jajeczno-brokulowa + 50 g ( <b>JAJ</b> ) Szynkowa d bowa kief.wp.gr.rozd.w dz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Salata zielona 10 g Seler naciowy słupki + 40 g ( <b>SEL</b> ) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pomidor b/skórki 40 g	Chleb razowy ytnio-pszenny 130 g ( <b>GLU PSZ, GLU YT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta jajeczno-brokulowa + 50 g ( <b>JAJ</b> ) Szynkowa d bowa kief.wp.gr.rozd.w dz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Salata zielona 10 g Papryka wie a 40 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Pomidor 40 g	Bułka pszenna długa krojona 130 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa d bowa kief.wp.gr.rozd.w dz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Pasta jajeczno-brokulowa + 50 g ( <b>JAJ</b> ) Salata zielona 10 g Seler naciowy słupki + 40 g ( <b>SEL</b> ) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pomidor b/skórki 40 g	Chleb mieszany pszenno- ytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU YT.</b> ) Chleb razowy ytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU YT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Salatka z brokułem, ciecierzyc ,pestkami słonecznika i koperkiem 150 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Papryka wie a 40 g Pomidor 40 g	Bułka pszenna długa krojona 130 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Pasta jajeczno-brokulowa + 50 g ( <b>JAJ</b> ) Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pomidor b/skórki 40 g	Chleb razowy ytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU YT.</b> ) Chleb mieszany pszenno- ytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU YT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Pasta jajeczno-brokulowa + 50 g ( <b>JAJ</b> ) Szynkowa d bowa kief.wp.gr.rozd.w dz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pomidor 40 g		
	PN		Pieczywo chrupkie ekstrudowane- ytnie 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU YT, GLU J CZ</b> )						
	Warto energetyczna: 2021.12 kcal; Białko ogółem: 109.49 g; Tłuszcz: 50.93 g; Kw. tł. nasy.: 21.96 g; W glowodany ogółem: 293.51 g; W tym cukry: 54.73 g; Błonnik pok.: 28.21 g; Sól: 13.55 g;	Warto energetyczna: 2079.56 kcal; Białko ogółem: 116.39 g; Tłuszcz: 51.05 g; Kw. tł. nasy.: 21.85 g; W glowodany ogółem: 298.23 g; W tym cukry: 54.55 g; Błonnik pok.: 20.97 g; Sól: 12.19 g;	Warto energetyczna: 2145.05 kcal; Białko ogółem: 121.51 g; Tłuszcz: 59.33 g; Kw. tł. nasy.: 21.16 g; W glowodany ogółem: 299.83 g; W tym cukry: 33.60 g; Błonnik pok.: 43.67 g; Sól: 14.21 g;	Warto energetyczna: 2574.07 kcal; Białko ogółem: 152.59 g; Tłuszcz: 70.97 g; Kw. tł. nasy.: 34.46 g; W glowodany ogółem: 341.65 g; W tym cukry: 67.97 g; Błonnik pok.: 21.96 g; Sól: 13.36 g;	Warto energetyczna: 2242.99 kcal; Białko ogółem: 77.86 g; Tłuszcz: 73.63 g; Kw. tł. nasy.: 24.88 g; W glowodany ogółem: 330.98 g; W tym cukry: 58.18 g; Błonnik pok.: 32.63 g; Sól: 10.07 g;	Warto energetyczna: 2390.00 kcal; Białko ogółem: 111.08 g; Tłuszcz: 56.19 g; Kw. tł. nasy.: 25.90 g; W glowodany ogółem: 372.37 g; W tym cukry: 79.83 g; Błonnik pok.: 26.87 g; Sól: 9.51 g;	Warto energetyczna: 2507.79 kcal; Białko ogółem: 127.59 g; Tłuszcz: 67.59 g; Kw. tł. nasy.: 32.41 g; W glowodany ogółem: 361.39 g; W tym cukry: 65.32 g; Błonnik pok.: 31.25 g; Sól: 15.28 g;		

	GD- MW Podstawowa	GD- MW Łatwo strawna	GD- MW Cukrzycowa/Z ogr.nasyconych kw. tłuszczowych	GD- MW Bogatobiałkowa	GD- MW Wegetaria ska	GD- MW Rozdrobniona	GD- MW Podstawowa Psychiatria
niadanie	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno- ytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU YT.</u> ) Chleb razowy ytnio-pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU YT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Filet zapiekany drobiowy 60 g ( <u>MLE</u> ) Ogórek kiszony 70 g Serek twarogowy homogenizowany + 50 g ( <u>MLE</u> ) Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Gruszka 1szt. 150 g Sałata zielona 5 g	Bułka pszenna długa krojona 130 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pomidor b/skórki 40 g Filet zapiekany drobiowy 60 g ( <u>MLE</u> ) Serek twarogowy homogenizowany + 50 g ( <u>MLE</u> ) Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Gruszka 1szt. 150 g Sałata zielona 5 g	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Chleb razowy ytnio-pszenny 130 g ( <u>GLU PSZ, GLU YT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 60 g ( <u>MLE</u> ) Ogórek kiszony 70 g Pasta warzywna + 30 g ( <u>SEL</u> ) Gruszka 1szt. 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 130 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Serek ziarnisty naturalny 100 g ( <u>MLE</u> ) Filet zapiekany drobiowy 60 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor b/skórki 40 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata zielona 5 g	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno- ytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU YT.</u> ) Chleb razowy ytnio-pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU YT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Ser mozzarella 50 g ( <u>MLE</u> ) Ogórek kiszony 70 g Gruszka 1szt. 150 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 130 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Pasta ze schabu gotowanego w ziołach + 50 g Miód (25g) 1 szt Pasta z kalafiora z natk pietruszki + 50 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jabłko pieczone 1szt. puree 1 szt Sałata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno- ytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU YT.</u> ) Chleb razowy ytnio-pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU YT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Filet zapiekany drobiowy 60 g ( <u>MLE</u> ) Ogórek kiszony 70 g Serek twarogowy homogenizowany + 50 g ( <u>MLE</u> ) Gruszka 1szt. 150 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Sałata zielona 5 g
	II N		Chleb razowy ytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU YT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% 5 g Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 30 g ( <u>MLE, mo e zawiera : GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u> ) Sałata zielona 5 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 30 g ( <u>MLE, mo e zawiera : GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u> ) Sałata zielona 5 g		Biszkopty b/ml 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Kawa zbo owa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU YT, GLU J CZ</u> )	Chleb mieszany pszenno- ytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU YT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 30 g ( <u>MLE, mo e zawiera : GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u> ) Sałata zielona 5 g
2026-01-24 sobota	Obiad	Zupa kalafiorowa z ziemniakami + 400 g ( <u>SOJ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Kotlet schabowy panierowany + 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Surówka z marchwi b/c + 130 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa selerowa z ziemniakami + 400 g ( <u>SOJ, MLE, SEL</u> ) Pyzy z farszem szpinakowym z serem + 300 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ) Surówka z marchwi b/c + 130 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa kalafiorowa z ziemniakami + 400 g ( <u>SOJ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Pulpet wieprzowy + 2 [Por] x 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Sos jarzynowy dieta + 100 g ( <u>MLE</u> ) Surówka z marchwi b/c + 130 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa selerowa z ziemniakami + 400 g ( <u>SOJ, MLE, SEL</u> ) Pyzy z farszem szpinakowym z serem + 300 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ) Surówka z marchwi b/c + 130 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa kalafiorowa z ziemniakami + 400 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki gotowane puree 200 g ( <u>MLE</u> ) Pulpet wieprzowy + rozdrobniony 2 [Por] x 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Marchew gotowana + 130 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sos jarzynowy dieta + 100 g ( <u>MLE</u> )	Zupa kalafiorowa z ziemniakami + 400 g ( <u>SOJ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Kotlet schabowy panierowany + 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Surówka z marchwi b/c + 130 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PD		Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml	Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )		Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE</u> )
Kolacja	Chleb razowy ytnio-pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU YT.</u> ) Chleb mieszany pszenno- ytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU YT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, mo e zawiera : JAJ, GOR, SO2</u> ) Pomidor 40 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Rzodkiew biała 40 g	Bułka pszenna długa krojona 130 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, mo e zawiera : JAJ, GOR, SO2</u> ) Pomidor b/skórki 40 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Marchew gotowana plastry + 40 g	Chleb razowy ytnio-pszenny 130 g ( <u>GLU PSZ, GLU YT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, mo e zawiera : JAJ, GOR, SO2</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Pomidor 40 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Rzodkiew biała 40 g	Bułka pszenna długa krojona 130 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, mo e zawiera : JAJ, GOR, SO2</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Pomidor 40 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Marchew gotowana plastry + 40 g	Chleb mieszany pszenno- ytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU YT.</u> ) Chleb razowy ytnio-pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU YT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Ser óty 50 g ( <u>MLE</u> ) Twaro ek + 70 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 40 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Rzodkiew biała 40 g	Bułka pszenna długa krojona 130 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE</u> ) Pasta warzywna + 50 g ( <u>SEL</u> ) Marchew gotowana plastry + puree 40 g Bukiet warzyw gotowanych + puree 50 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy ytnio-pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU YT.</u> ) Chleb mieszany pszenno- ytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU YT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, mo e zawiera : JAJ, GOR, SO2</u> ) Pomidor 40 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Rzodkiew biała 40 g
		Warto energetyczna: 1980.58 kcal; Białko ogółem: 104.26 g; Tłuszcz: 57.13 g; Kw. tł. nasy.: 22.84 g; W głowodany ogółem: 283.73 g; W tym cukry: 74.09 g; Błonnik pok.: 29.69 g; Sól: 12.50 g;	Warto energetyczna: 2149.83 kcal; Białko ogółem: 89.84 g; Tłuszcz: 56.17 g; Kw. tł. nasy.: 21.83 g; W głowodany ogółem: 339.28 g; W tym cukry: 56.69 g; Błonnik pok.: 27.60 g; Sól: 10.54 g;	Warto energetyczna: 2136.58 kcal; Białko ogółem: 98.06 g; Tłuszcz: 74.62 g; Kw. tł. nasy.: 20.28 g; W głowodany ogółem: 294.71 g; W tym cukry: 57.63 g; Błonnik pok.: 45.67 g; Sól: 13.46 g;	Warto energetyczna: 2520.62 kcal; Białko ogółem: 116.82 g; Tłuszcz: 72.00 g; Kw. tł. nasy.: 27.66 g; W głowodany ogółem: 370.27 g; W tym cukry: 56.09 g; Błonnik pok.: 28.46 g; Sól: 12.28 g;	Warto energetyczna: 2306.37 kcal; Białko ogółem: 88.08 g; Tłuszcz: 75.73 g; Kw. tł. nasy.: 30.56 g; W głowodany ogółem: 333.46 g; W tym cukry: 53.01 g; Błonnik pok.: 33.20 g; Sól: 12.14 g;	Warto energetyczna: 2725.90 kcal; Białko ogółem: 98.34 g; Tłuszcz: 79.23 g; Kw. tł. nasy.: 28.55 g; W głowodany ogółem: 420.42 g; W tym cukry: 104.60 g; Błonnik pok.: 31.25 g; Sól: 11.23 g;

	GD- MW Podstawowa	GD- MW Łatwo strawna	GD- MW Cukrzycowa/Z ogr.nasyconych kw.tłuszczowych	GD- MW Bogatobiałkowa	GD- MW Wegetaria ska	GD- MW Rozdrobniona	GD- MW Podstawowa Psychiatria		
2026-01-25 niedziela	niadanie	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno- ytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU, YT.</u> ) Chleb razowy ytnio-pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU, YT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Parówki "Polanki" wieprzowe, w dzonie, parzone, homogenizowane w osłonce niejadalnej 60 g ( <u>SEL.</u> ) Pomidor 40 g D em 50 g Płatki kukurydziane na mleku 300 ml ( <u>MLE.</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 5 g	Bułka pszenna długa krojona 130 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pomidor 40 g Pier delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z poł czonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 60 g ( <u>mo e zawiera : GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) D em 50 g Płatki kukurydziane na mleku 300 ml ( <u>MLE.</u> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata zielona 5 g	Jogurt naturalny 2,5% t 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Chleb razowy ytnio-pszenny 130 g ( <u>GLU PSZ, GLU, YT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Pier delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z poł czonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 60 g ( <u>mo e zawiera : GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Pomidor 40 g Pasta warzywna* 30 g ( <u>SEL.</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Płatki kukurydziane na mleku 300 ml ( <u>MLE.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 130 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Serek ziemisty naturalny 100 g ( <u>MLE.</u> ) Pier delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z poł czonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 60 g ( <u>mo e zawiera : GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Pomidor 40 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata zielona 5 g	Płatki kukurydziane na mleku 300 ml ( <u>MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno- ytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU, YT.</u> ) Chleb razowy ytnio-pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU, YT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Hummus z ciecierzycy 60 g D em 50 g Pomidor 40 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Płatki kukurydziane na mleku 300 ml ( <u>MLE.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 130 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta drobiowa 50 g D em 50 g Pomidor b/skórki 40 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata zielona 5 g	Płatki kukurydziane na mleku 300 ml ( <u>MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno- ytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU, YT.</u> ) Chleb razowy ytnio-pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU, YT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Parówki "Polanki" wieprzowe, w dzonie, parzone, homogenizowane w osłonce niejadalnej 60 g ( <u>SEL.</u> ) Pomidor 40 g D em 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	
		II N		Chleb razowy ytnio-pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU, YT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka od Zduna-w dzonka wieprzowa, szynka w dzona, parzona 30 g Sałata zielona 5 g	Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka od Zduna-w dzonka wieprzowa, szynka w dzona, parzona 30 g Sałata zielona 5 g		Biszkopty b/ml 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )	Chleb mieszany pszenno- ytni 25 g ( <u>GLU PSZ, GLU, YT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka od Zduna-w dzonka wieprzowa, szynka w dzona, parzona 30 g Sałata zielona 5 g	
		Obiad	Zupa z soczewic i warzywami + 400 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u> ) Kasza j czmienna + 200 g ( <u>GLU J CZ.</u> ) Zrazik wieprzowy pieczony + 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos pomidorowy + 100 g Surówka z selera i jabłka b/c + 130 g ( <u>SEL.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa ry owa + 400 g ( <u>SOJ, MLE, SEL.</u> ) Kasza j czmienna + 200 g ( <u>GLU J CZ.</u> ) Zrazik wieprzowy pieczony + 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos pomidorowy + 100 g Surówka z selera i jabłka b/c + 130 g ( <u>SEL.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa z soczewic i warzywami + 400 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u> ) Kasza j czmienna + 200 g ( <u>GLU J CZ.</u> ) Zrazik wieprzowy pieczony + 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos pomidorowy + 100 g Surówka z selera i jabłka b/c + 130 g ( <u>SEL.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa ry owa + 400 g ( <u>SOJ, MLE, SEL.</u> ) Kasza j czmienna + 200 g ( <u>GLU J CZ.</u> ) Zrazik wieprzowy pieczony + 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos pomidorowy + 100 g Surówka z selera i jabłka b/c + 130 g ( <u>SEL.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa z soczewic i warzywami + 400 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u> ) Gulasz warzywny z tofu (dieta) + 200 g ( <u>SOJ, SEL.</u> ) Kasza j czmienna + 200 g ( <u>GLU J CZ.</u> ) Surówka z selera i jabłka b/c + 130 g ( <u>SEL.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa ry owa + 400 g ( <u>SOJ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane puree 200 g ( <u>MLE.</u> ) Zrazik wieprzowy pieczony + rozdrobniony 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos pomidorowy + 100 g Marchew gotowana z olejem* puree 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa z soczewic i warzywami + 400 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u> ) Kasza j czmienna + 200 g ( <u>GLU J CZ.</u> ) Zrazik wieprzowy pieczony + 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos pomidorowy + 100 g Surówka z selera i jabłka b/c + 130 g ( <u>SEL.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
		PD		Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml	Serek homo. naturalny 150 g ( <u>MLE.</u> )		Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml	Kefir 1,5% t 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> )	
Kolacja	Chleb razowy ytnio-pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU, YT.</u> ) Chleb mieszany pszenno- ytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU, YT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Piastowska- wp., w dzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Twaróg półtusty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 40 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pomidor 40 g	Bułka pszenna długa krojona 130 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Piastowska- wp., w dzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Twaróg półtusty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 40 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Marchew talarki gotowane + 40 g	Chleb razowy ytnio-pszenny 130 g ( <u>GLU PSZ, GLU, YT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Piastowska- wp., w dzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Twaróg półtusty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 10 g Ogórek kiszony 40 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Pomidor 40 g	Bułka pszenna długa krojona 130 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Piastowska- wp., w dzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Twaróg półtusty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Ogórek kiszony 40 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Marchew talarki gotowane + 40 g	Chleb mieszany pszenno- ytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU, YT.</u> ) Chleb razowy ytnio-pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU, YT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Twaróg półtusty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Ser óły 50 g ( <u>MLE.</u> ) Ogórek kiszony 40 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sałata zielona 10 g Marchew talarki gotowane + 40 g	Bułka pszenna długa krojona 130 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Twar ek 70 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta warzywna* 50 g ( <u>SEL.</u> ) Pomidor b/skórki 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy ytnio-pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU, YT.</u> ) Chleb mieszany pszenno- ytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU, YT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Piastowska- wp., w dzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Twaróg półtusty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Ogórek kiszony 40 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sałata zielona 10 g Pomidor 40 g		
	Warto energetyczna: 2554.53 kcal; Białko ogółem: 99.10 g; Tłuszcz: 79.42 g; Kw. tł. nasy.: 24.52 g; W glowodany ogółem: 374.54 g; W tym cukry: 86.55 g; Błonnik pok.: 36.80 g; Sól: 12.60 g;	Warto energetyczna: 2474.01 kcal; Białko ogółem: 103.30 g; Tłuszcz: 65.48 g; Kw. tł. nasy.: 25.85 g; W glowodany ogółem: 379.45 g; W tym cukry: 92.85 g; Błonnik pok.: 30.33 g; Sól: 10.71 g;	Warto energetyczna: 2390.78 kcal; Białko ogółem: 110.61 g; Tłuszcz: 72.02 g; Kw. tł. nasy.: 28.31 g; W glowodany ogółem: 346.50 g; W tym cukry: 59.16 g; Błonnik pok.: 48.76 g; Sól: 12.24 g;	Warto energetyczna: 2827.33 kcal; Białko ogółem: 147.13 g; Tłuszcz: 80.76 g; Kw. tł. nasy.: 32.88 g; W glowodany ogółem: 389.41 g; W tym cukry: 73.76 g; Błonnik pok.: 30.44 g; Sól: 13.03 g;	Warto energetyczna: 2518.70 kcal; Białko ogółem: 86.94 g; Tłuszcz: 75.02 g; Kw. tł. nasy.: 29.03 g; W glowodany ogółem: 390.48 g; W tym cukry: 89.51 g; Błonnik pok.: 43.27 g; Sól: 11.19 g;	Warto energetyczna: 2681.03 kcal; Białko ogółem: 99.78 g; Tłuszcz: 70.65 g; Kw. tł. nasy.: 26.51 g; W glowodany ogółem: 420.75 g; W tym cukry: 121.03 g; Błonnik pok.: 26.74 g; Sól: 8.64 g;	Warto energetyczna: 2757.57 kcal; Białko ogółem: 112.32 g; Tłuszcz: 87.82 g; Kw. tł. nasy.: 29.23 g; W glowodany ogółem: 393.55 g; W tym cukry: 90.75 g; Błonnik pok.: 37.72 g; Sól: 13.58 g;		

	GD- MW Podstawowa	GD- MW Łatwo strawna	GD- MW Cukrzycowa/Z ogr.nasyconych kw.tuszczowych	GD- MW Bogatobiałkowa	GD- MW Wegetaria ska	GD- MW Rozdrobniona	GD- MW Podstawowa Psychiatria
niadanie	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno- ytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU, YT.</u> ) Chleb razowy ytnio-pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU, YT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <u>MLE, mo e zawiera : GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u> ) Paszтет wieprzowy z warzywami dieta + 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</u> ) Pomidor 40 g Rzodkiew biała 40 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 130 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <u>MLE, mo e zawiera : GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u> ) Paszтет wieprzowy z warzywami dieta + 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</u> ) Sałata zielona 5 g Dyńia na parze + 40 g Pomidor b/skórki 40 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy ytnio-pszenny 130 g ( <u>GLU PSZ, GLU, YT.</u> ) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paszтет wieprzowy z warzywami dieta + 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</u> ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <u>MLE, mo e zawiera : GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u> ) Sałata zielona 5 g Rzodkiew biała 40 g Pomidor 40 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> )	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 130 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <u>MLE, mo e zawiera : GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u> ) Paszтет wieprzowy z warzywami dieta + 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</u> ) Dyńia na parze + 40 g Pomidor b/skórki 40 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno- ytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU, YT.</u> ) Chleb razowy ytnio-pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU, YT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Ser mozzarella 50 g ( <u>MLE.</u> ) D em 50 g Paszтет wieprzowy z warzywami dieta + 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</u> ) Rzodkiew biała 40 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Zacierka na mleku mix 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 130 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z w dlin drobiow i natk pietruszki + 70 g ( <u>mo e zawiera : MLE, GOR.</u> ) Dyńia na parze + puree 80 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno- ytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU, YT.</u> ) Chleb razowy ytnio-pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU, YT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <u>MLE, mo e zawiera : GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u> ) Paszтет wieprzowy z warzywami dieta + 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</u> ) Sałata zielona 5 g Rzodkiew biała 40 g Pomidor 40 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
II N			Chleb razowy ytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU, YT.</u> ) Tuszc do smarowania 59% 5 g Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 30 g Sałata zielona 5 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 30 g Sałata zielona 5 g		Galaretko o smaku truskawkowym 200 g	Chleb mieszany pszenno- ytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU, YT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 30 g Sałata zielona 5 g
Obiad	urek z ziemniakami + 400 g ( <u>SOJ, MLE, GLU, YT, mo e zawiera : GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u> ) Ry biały + 200 g Pra one jabłka + 100 g Dip jogurtowo- mietankowy o smaku waniliowym dieta + 100 g ( <u>MLE.</u> ) Surówka z marchwi, jabłka i pomara czy b/c+ 130 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa ziemniaczana + 400 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ry biały + 200 g Pra one jabłka + 100 g Dip jogurtowo- mietankowy o smaku waniliowym dieta + 100 g ( <u>MLE.</u> ) Surówka z marchwi, jabłka i pomara czy b/c+ 130 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa ziemniaczana + 400 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ry br zowy + 200 g Filet z kurczaka pieczony w ziołach + 100 g Sos jarzynowy dieta + 100 g ( <u>MLE.</u> ) Surówka z białej kapusty z koperkiem b/c+ 130 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa ziemniaczana + 400 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ry biały + 200 g Pra one jabłka + 100 g Dip jogurtowo- mietankowy o smaku waniliowym dieta + 100 g ( <u>MLE.</u> ) Surówka z marchwi, jabłka i pomara czy b/c+ 130 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa ziemniaczana + 400 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Pyzy z truskawkami + 300 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Dip jogurtowo- mietankowy o smaku waniliowym dieta + 100 g ( <u>MLE.</u> ) Surówka z marchwi, jabłka i pomara czy b/c+ 130 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa ziemniaczana + mix 400 g ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane puree 200 g ( <u>MLE.</u> ) Filet z kurczaka pieczony w ziołach + rozdrobniony 2 [Por] x 100 g Sos jarzynowy dieta + 100 g ( <u>MLE.</u> ) Marchew gotowana + puree 130 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	urek z ziemniakami + 400 g ( <u>SOJ, MLE, GLU, YT, mo e zawiera : GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u> ) Ry biały + 200 g Pra one jabłka + 100 g Dip jogurtowo- mietankowy o smaku waniliowym dieta + 100 g ( <u>MLE.</u> ) Surówka z marchwi, jabłka i pomara czy b/c+ 130 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
PD			Budy o smaku czekoladowym b/c 200 ml ( <u>MLE.</u> )	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> )		Budy o smaku czekoladowym z/c 200 ml ( <u>MLE.</u> )	
Kolacja	Chleb razowy ytnio-pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU, YT.</u> ) Chleb mieszany pszenno- ytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU, YT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka od Te cia- w dzonka wieprzowa, parzona z dodan wod 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> ) Seler gotowany + 40 g ( <u>SEL.</u> ) Pomidor b/skórki 40 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 130 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka od Te cia- w dzonka wieprzowa, parzona z dodan wod 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> ) Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka od Te cia- w dzonka wieprzowa, parzona z dodan wod 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> ) Surówka z rzepy białej i jabłka b/c + 40 g ( <u>MLE.</u> ) Ogórek kiszony 40 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy ytnio-pszenny 130 g ( <u>GLU PSZ, GLU, YT.</u> ) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka od Te cia- w dzonka wieprzowa, parzona z dodan wod 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> ) Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor b/skórki 40 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 130 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka od Te cia- w dzonka wieprzowa, parzona z dodan wod 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> ) Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor b/skórki 40 g Seler gotowany + 40 g ( <u>SEL.</u> ) Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno- ytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU, YT.</u> ) Chleb razowy ytnio-pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU, YT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z fasoli z cebulk + 60 g Ser topiony 50 g ( <u>MLE.</u> ) Ogórek kiszony 40 g Surówka z rzepy białej i jabłka b/c + 40 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 130 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homo. naturalny 70 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 5 g Seler gotowany + puree 40 g ( <u>SEL.</u> ) Jabłko pieczone 1szt. puree 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy ytnio-pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU, YT.</u> ) Chleb mieszany pszenno- ytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU, YT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka od Te cia- w dzonka wieprzowa, parzona z dodan wod 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> ) Surówka z rzepy białej i jabłka b/c + 40 g ( <u>MLE.</u> ) Ogórek kiszony 40 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
	Warto energetyczna: 2457.71 kcal; Białko ogółem: 91.24 g; Tłuszcz: 83.58 g; Kw. tł. nasy.: 32.00 g; W glowodany ogółem: 345.70 g; W tym cukry: 67.31 g; Błonnik pok.: 24.19 g; Sól: 14.09 g;	Warto energetyczna: 2351.53 kcal; Białko ogółem: 87.88 g; Tłuszcz: 64.40 g; Kw. tł. nasy.: 24.83 g; W glowodany ogółem: 366.23 g; W tym cukry: 71.13 g; Błonnik pok.: 22.12 g; Sól: 11.47 g;	Warto energetyczna: 2398.60 kcal; Białko ogółem: 121.11 g; Tłuszcz: 78.18 g; Kw. tł. nasy.: 18.55 g; W glowodany ogółem: 321.10 g; W tym cukry: 40.95 g; Błonnik pok.: 50.29 g; Sól: 14.41 g;	Warto energetyczna: 2607.58 kcal; Białko ogółem: 101.48 g; Tłuszcz: 71.83 g; Kw. tł. nasy.: 29.09 g; W glowodany ogółem: 400.26 g; W tym cukry: 75.93 g; Błonnik pok.: 23.11 g; Sól: 12.81 g;	Warto energetyczna: 2557.66 kcal; Białko ogółem: 76.03 g; Tłuszcz: 72.66 g; Kw. tł. nasy.: 21.28 g; W glowodany ogółem: 414.95 g; W tym cukry: 91.13 g; Błonnik pok.: 37.90 g; Sól: 11.39 g;	Warto energetyczna: 2665.25 kcal; Białko ogółem: 150.03 g; Tłuszcz: 61.89 g; Kw. tł. nasy.: 37.80 g; W glowodany ogółem: 387.92 g; W tym cukry: 84.94 g; Błonnik pok.: 27.58 g; Sól: 11.88 g;	Warto energetyczna: 2825.77 kcal; Białko ogółem: 107.25 g; Tłuszcz: 93.24 g; Kw. tł. nasy.: 37.80 g; W glowodany ogółem: 400.30 g; W tym cukry: 85.21 g; Błonnik pok.: 25.93 g; Sól: 15.93 g;

	GD- MW Podstawowa	GD- MW Łatwo strawna	GD- MW Cukrzycowa/Z ogr.nasyconych kw.tuszczowych	GD- MW Bogatobiałkowa	GD- MW Wegetaria ska	GD- MW Rozdrobniona	GD- MW Podstawowa Psychiatria
niadanie	Chleb mieszany pszenno- ytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU YT.</b> ) Chleb razowy ytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU YT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Piastowska- wp., w dzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Twaro ek + 70 g ( <b>MLE</b> ) Mix sałat 10 g Marchew talarki gotowane + 40 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbo owa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU YT, GLU J CZ.</b> )	Bułka pszenna długa krojona 130 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Twaro ek + 70 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Piastowska- wp., w dzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Mix sałat 10 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Marchew talarki gotowane + 40 g Kawa zbo owa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU YT, GLU J CZ.</b> )	Chleb razowy ytnio-pszenny 130 g ( <b>GLU PSZ, GLU YT.</b> ) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Piastowska- wp., w dzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Twaro ek + 70 g ( <b>MLE</b> ) Mix sałat 10 g Pasta warzywna + 40 g ( <b>SEL</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbo owa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU YT, GLU J CZ.</b> )	Bułka pszenna długa krojona 130 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Piastowska- wp., w dzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Twaro ek + 70 g ( <b>MLE</b> ) Mix sałat 10 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Marchew talarki gotowane + 40 g Kawa zbo owa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU YT, GLU J CZ.</b> )	Chleb mieszany pszenno- ytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU YT.</b> ) Chleb razowy ytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU YT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Ser oty 50 g ( <b>MLE</b> ) Mix sałat 5 g Jabłko 1 szt 1 szt Marchew talarki gotowane + 40 g Kawa zbo owa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU YT, GLU J CZ.</b> )	Bułka pszenna długa krojona 130 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Twaro ek + 60 g ( <b>MLE</b> ) Pasta warzywna + 50 g ( <b>SEL</b> ) Marchew talarki gotowane + puree 40 g Jabłko pieczone 1szt. puree 1 szt Sałata zielona 5 g Kawa zbo owa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU YT, GLU J CZ.</b> )	Chleb mieszany pszenno- ytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU YT.</b> ) Chleb razowy ytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU YT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Piastowska- wp., w dzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Twaro ek + 70 g ( <b>MLE</b> ) Mix sałat 5 g Jabłko 1 szt 1 szt Marchew talarki gotowane + 40 g Kawa zbo owa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU YT, GLU J CZ.</b> )
	II		Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )		Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )	
2026-01-27 wtorek	Obiad	Zupa wielowarzywna z zacierk + 400 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Roladka wieprzowa z warzywami, pieczona + 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL.</b> ) Sos własny dieta + 100 g Ogórek kiszony z cebulk + 130 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa wielowarzywna z zacierk + 400 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Roladka wieprzowa z warzywami, pieczona + 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL.</b> ) Sos własny dieta + 100 g Ogórek kiszony z cebulk + 130 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa wielowarzywna z zacierk + 400 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Roladka wieprzowa z warzywami, pieczona + 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL.</b> ) Sos własny dieta + 100 g Ogórek kiszony z cebulk + 130 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa wielowarzywna z zacierk + 400 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Gulasz warzywny z ciecieryc + 200 g ( <b>SEL.</b> ) Surówka z kapusty peki skiej z olejem + 130 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa wielowarzywna z zacierk + 400 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane puree 200 g ( <b>MLE</b> ) Roladka wieprzowa z warzywami, pieczona + rozdrobniona 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL.</b> ) Brokul gotowany + puree 130 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa wielowarzywna z zacierk + 400 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Roladka wieprzowa z warzywami, pieczona + 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL.</b> ) Ogórek kiszony z cebulk + 130 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
		PD		Chleb razowy ytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU YT.</b> ) Tuszc do smarowania 59% 10 g Serek mietankowy naturalny 30 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona 5 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Serek mietankowy naturalny 30 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona 5 g		Kasza manna z syropem o smaku malinowym mix 200 g ( <b>GLU PSZ, MLE</b> )
Kolacja	Chleb razowy ytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU YT.</b> ) Chleb mieszany pszenno- ytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU YT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z makreli w dzonej + 50 g ( <b>JAJ, RYB, GOR.</b> ) Szynkowa d bowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata zielona 5 g Pomidor b/skórki 40 g Buraki gotowane słupki + 40 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 130 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z mintaja gotowanego z warzywami + 50 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Szynkowa d bowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata zielona 5 g Pomidor b/skórki 40 g Buraki gotowane słupki + 40 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy ytnio-pszenny 130 g ( <b>GLU PSZ, GLU YT.</b> ) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z makreli w dzonej + 50 g ( <b>JAJ, RYB, GOR.</b> ) Szynkowa d bowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata zielona 5 g Pomidor b/skórki 40 g Buraki gotowane słupki + 40 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 130 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z mintaja gotowanego z warzywami + 50 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Szynkowa d bowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata zielona 5 g Pomidor b/skórki 40 g Buraki gotowane słupki + 40 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno- ytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU YT.</b> ) Chleb razowy ytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU YT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) D em 50 g Twaro ek z kolorow papryk + 60 g ( <b>MLE</b> ) Sałata jarzynowa + 80 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 130 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z mintaja gotowanego z warzywami + 50 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Miód (25g) 1 szt Banan 1szt. 1 szt Buraki gotowane słupki + 40 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy ytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU YT.</b> ) Chleb mieszany pszenno- ytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU YT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z makreli w dzonej + 50 g ( <b>JAJ, RYB, GOR.</b> ) Szynkowa d bowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata zielona 5 g Pomidor 40 g Buraki gotowane słupki + 40 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
		Warto energetyczna: 2193.07 kcal; Białko ogółem: 91.28 g; Tłuszcz: 75.08 g; Kw. tł. nasy.: 25.86 g; W glowodany ogółem: 298.24 g; W tym cukry: 60.60 g; Błonnik pok.: 29.57 g; Sól: 15.48 g;	Warto energetyczna: 2201.74 kcal; Białko ogółem: 98.39 g; Tłuszcz: 66.85 g; Kw. tł. nasy.: 23.78 g; W glowodany ogółem: 310.49 g; W tym cukry: 67.81 g; Błonnik pok.: 24.99 g; Sól: 11.71 g;	Warto energetyczna: 2380.54 kcal; Białko ogółem: 102.96 g; Tłuszcz: 90.65 g; Kw. tł. nasy.: 26.56 g; W glowodany ogółem: 305.96 g; W tym cukry: 48.34 g; Błonnik pok.: 44.21 g; Sól: 15.82 g;	Warto energetyczna: 2574.12 kcal; Białko ogółem: 112.87 g; Tłuszcz: 82.39 g; Kw. tł. nasy.: 33.55 g; W glowodany ogółem: 358.47 g; W tym cukry: 92.06 g; Błonnik pok.: 26.43 g; Sól: 12.55 g;	Warto energetyczna: 2148.33 kcal; Białko ogółem: 63.76 g; Tłuszcz: 69.71 g; Kw. tł. nasy.: 27.66 g; W glowodany ogółem: 332.15 g; W tym cukry: 83.39 g; Błonnik pok.: 36.34 g; Sól: 12.54 g;	Warto energetyczna: 2570.79 kcal; Białko ogółem: 97.63 g; Tłuszcz: 62.06 g; Kw. tł. nasy.: 26.71 g; W glowodany ogółem: 424.46 g; W tym cukry: 133.95 g; Błonnik pok.: 32.22 g; Sól: 9.05 g;

	GD- MW Podstawowa	GD- MW Łatwo strawna	GD- MW Cukrzycowa/Z ogr.nasyconych kw.tuszczowych	GD- MW Bogatobiałkowa	GD- MW Wegetaria ska	GD- MW Rozdrobniona	GD- MW Podstawowa Psychiatria
nieladanie	Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno- ytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU YT</b> ) Chleb razowy ytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU YT</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <b>MLE</b> ) Rzodkiew biała 40 g Sałata zielona 5 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 130 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Pomidor b/skórki 40 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt Sałata zielona 5 g	Jogurt naturalny 2,5% t 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb razowy ytnio-pszenny 130 g ( <b>GLU PSZ, GLU YT</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% t. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <b>MLE</b> ) Rzodkiew biała 40 g Sałata zielona 5 g Pomidor 40 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 130 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Pomidor b/skórki 40 g Banan 1szt. 1 szt Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno- ytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU YT</b> ) Chleb razowy ytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU YT</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Dip jogurtowo-koperkowy + 50 g ( <b>MLE</b> ) Tofu 50 g ( <b>SOJ</b> ) Rzodkiew biała 40 g Banan 1szt. 1 szt Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 130 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z jaj z koperkiem dieta + 60 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Serek mietankowy naturalny 50 g ( <b>MLE</b> ) Seler gotowany + puree 40 g ( <b>SEL</b> ) Sałata zielona 5 g Jabłko pieczone 1szt. puree 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno- ytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU YT</b> ) Chleb razowy ytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU YT</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Rzodkiew biała 40 g Sałata zielona 5 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <b>MLE</b> )
	II N		Chleb razowy ytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU YT</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% 5 g Szynka Piastowska- wp., w dzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( <b>SOJ</b> ) Sałata zielona 5 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Piastowska- wp., w dzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( <b>SOJ</b> ) Sałata zielona 5 g		Kefir 1,5% t 150g 1 Por ( <b>MLE</b> )	Chleb mieszany pszenno- ytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU YT</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Piastowska- wp., w dzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( <b>SOJ</b> ) Sałata zielona 5 g
Obiad	Zupa grochowa z ziemniakami + 400 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka pieczony w słodkiej papryce + 100 g Surówka z marchwi i selera + 130 g ( <b>MLE, SEL</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sos koperkowy dieta + 100 g ( <b>MLE</b> )	Zupa szpinakowa z ziemniakami + 400 g ( <b>SOJ, SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka pieczony w słodkiej papryce + 100 g Sos koperkowy dieta + 100 g ( <b>MLE</b> ) Surówka z marchwi i selera + 130 g ( <b>MLE, SEL</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa grochowa z ziemniakami + 400 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka pieczony w słodkiej papryce + 100 g Sos koperkowy dieta + 100 g ( <b>MLE</b> ) Surówka z marchwi i selera + 130 g ( <b>MLE, SEL</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa szpinakowa z ziemniakami + 400 g ( <b>SOJ, SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane + 200 g Burger z buraka z serem mozzarella (dieta) + 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE</b> ) Sos brokułowy- dieta + 100 g ( <b>MLE</b> ) Surówka z marchwi i selera + 130 g ( <b>MLE, SEL</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa szpinakowa z ziemniakami + 400 g ( <b>SOJ, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Filet z kurczaka wolno gotowany plastry + rozdrobniony 100 g Sos koperkowy dieta + 100 g ( <b>MLE</b> ) Marchew gotowana + puree 130 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa szpinakowa z ziemniakami + 400 g ( <b>SOJ, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane puree 200 g ( <b>MLE</b> ) Filet z kurczaka wolno gotowany plastry + rozdrobniony 100 g Sos koperkowy dieta + 100 g ( <b>MLE</b> ) Marchew gotowana + puree 130 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa grochowa z ziemniakami + 400 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka pieczony w słodkiej papryce + 100 g Sos koperkowy dieta + 100 g ( <b>MLE</b> ) Surówka z marchwi i selera + 130 g ( <b>MLE, SEL</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PD		Kefir 1,5% t 150g 1 Por ( <b>MLE</b> )	Galaretko jogurtowa o smaku malinowym 200 g ( <b>MLE</b> )		Galaretko jogurtowa o smaku malinowym 150 g ( <b>MLE</b> )	Galaretko jogurtowa o smaku malinowym 200 g ( <b>MLE</b> )
Kolacja	Chleb razowy ytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU YT</b> ) Chleb mieszany pszenno- ytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU YT</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Serek mietankowy naturalny 60 g ( <b>MLE</b> ) Szynka z zalewy -w dzonka wieprzowa, parzona, zapiekana 30 g Pomidor b/skórki 40 g Sałata zielona 5 g Dyńia na parze + 40 g Papryka wie a 40 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 130 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Serek mietankowy naturalny 60 g ( <b>MLE</b> ) Szynka z zalewy -w dzonka wieprzowa, parzona, zapiekana 30 g Pomidor b/skórki 40 g Sałata zielona 5 g Dyńia na parze + 40 g Papryka wie a 40 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy ytnio-pszenny 130 g ( <b>GLU PSZ, GLU YT</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% t. 10g 1 szt Serek mietankowy naturalny 60 g ( <b>MLE</b> ) Szynka z zalewy -w dzonka wieprzowa, parzona, zapiekana 30 g Pomidor 40 g Papryka wie a 40 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 130 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Serek mietankowy naturalny 60 g ( <b>MLE</b> ) Szynka z zalewy -w dzonka wieprzowa, parzona, zapiekana 30 g Pomidor b/skórki 40 g Sałata zielona 5 g Dyńia na parze + 40 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno- ytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU YT</b> ) Chleb razowy ytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU YT</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Serek mietankowy naturalny 60 g ( <b>MLE</b> ) D em 40 g Papryka wie a 40 g Dyńia na parze + 40 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 130 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z w dlin drobiowi i natk pietruszki + 70 g ( <b>mo e zawiera : MLE, GOR</b> ) Serek mietankowy naturalny 60 g ( <b>MLE</b> ) Jabłko pieczone 1szt. puree 1 szt Dyńia na parze + puree 40 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy ytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU YT</b> ) Chleb mieszany pszenno- ytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU YT</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Serek mietankowy naturalny 60 g ( <b>MLE</b> ) Szynka z zalewy -w dzonka wieprzowa, parzona, zapiekana 30 g Papryka wie a 40 g Sałata zielona 5 g Dyńia na parze + 40 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE</b> )
		Warto energetyczna: 2402.94 kcal; Białko ogółem: 106.93 g; Tłuszcz: 69.30 g; Kw. t. nasy.: 32.55 g; W glowodany ogółem: 352.40 g; W tym cukry: 86.72 g; Błonnik pok.: 35.92 g; Sól: 13.35 g;	Warto energetyczna: 2318.51 kcal; Białko ogółem: 104.72 g; Tłuszcz: 63.13 g; Kw. t. nasy.: 30.03 g; W glowodany ogółem: 342.55 g; W tym cukry: 90.23 g; Błonnik pok.: 25.19 g; Sól: 10.88 g;	Warto energetyczna: 2104.63 kcal; Białko ogółem: 112.11 g; Tłuszcz: 67.90 g; Kw. t. nasy.: 25.54 g; W glowodany ogółem: 282.66 g; W tym cukry: 26.95 g; Błonnik pok.: 46.89 g; Sól: 13.63 g;	Warto energetyczna: 2653.89 kcal; Białko ogółem: 119.89 g; Tłuszcz: 67.37 g; Kw. t. nasy.: 32.14 g; W glowodany ogółem: 401.82 g; W tym cukry: 90.28 g; Błonnik pok.: 26.09 g; Sól: 11.69 g;	Warto energetyczna: 2378.91 kcal; Białko ogółem: 72.69 g; Tłuszcz: 80.74 g; Kw. t. nasy.: 31.40 g; W glowodany ogółem: 350.60 g; W tym cukry: 110.45 g; Błonnik pok.: 33.03 g; Sól: 11.51 g;	Warto energetyczna: 2630.10 kcal; Białko ogółem: 112.23 g; Tłuszcz: 86.36 g; Kw. t. nasy.: 38.51 g; W glowodany ogółem: 362.27 g; W tym cukry: 87.40 g; Błonnik pok.: 28.40 g; Sól: 11.82 g;

	GD- MW Podstawowa	GD- MW Łatwo strawna	GD- MW Cukrzycowa/Z ogr.nasyconych kw.tuszczowych	GD- MW Bogatobiałkowa	GD- MW Wegetaria ska	GD- MW Rozdrobniona	GD- MW Podstawowa Psychiatria	
2026-01-29 czwartek	niadanie	Chleb mieszany pszenno- ytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU YT.</b> ) Chleb razowy ytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU YT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Hummus + 60 g ( <b>SOJ</b> ) Miód (25g) 2 szt Pomidor 40 g Sałata lodowa 5 g Pasta warzywna + 40 g ( <b>SEL</b> ) Kawa zbo owa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU YT, GLU J CZ.</b> )	Bułka pszenna długa krojona 130 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa d bowa kieł.wp.gr.rozd.w dz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Miód (25g) 2 szt Pomidor b/skórki 40 g Sałata lodowa 5 g Pasta warzywna + 40 g ( <b>SEL</b> ) Kawa zbo owa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU YT, GLU J CZ.</b> )	Chleb razowy ytnio-pszenny 130 g ( <b>GLU PSZ, GLU YT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Hummus + 60 g ( <b>SOJ</b> ) Szynkowa d bowa kieł.wp.gr.rozd.w dz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Pomidor 40 g Sałata lodowa 5 g Pasta warzywna + 40 g ( <b>SEL</b> ) Kawa zbo owa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU YT, GLU J CZ.</b> )	Bułka pszenna długa krojona 130 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa d bowa kieł.wp.gr.rozd.w dz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Twaro ek + 50 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor b/skórki 40 g Sałata lodowa 5 g Pasta warzywna + 40 g ( <b>SEL</b> ) Kawa zbo owa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU YT, GLU J CZ.</b> )	Chleb mieszany pszenno- ytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU YT.</b> ) Chleb razowy ytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU YT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Hummus + 50 g ( <b>SOJ</b> ) Miód (25g) 2 szt Pomidor 40 g Sałata lodowa 5 g Pasta warzywna + 60 g ( <b>SEL</b> ) Kawa zbo owa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU YT, GLU J CZ.</b> )	Bułka pszenna długa krojona 130 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa d bowa kieł.wp.gr.rozd.w dz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Miód (25g) 2 szt Szpinak gotowany z olejem + puree 80 g Kawa zbo owa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU YT, GLU J CZ.</b> )	Chleb mieszany pszenno- ytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU YT.</b> ) Chleb razowy ytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU YT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa d bowa kieł.wp.gr.rozd.w dz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Miód (25g) 2 szt Pomidor 40 g Sałata lodowa 5 g Pasta warzywna + 40 g ( <b>SEL</b> ) Kawa zbo owa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU YT, GLU J CZ.</b> )
	N			Jabłko 1 szt 1 szt			Biszkopty b/ml 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )	
	II							
	Obiad	Zupa selerowa z ziemniakami + 400 g ( <b>SOJ, MLE, SEL.</b> ) Makaron widerki + 200 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Sos bolo ski z wieprzowin (dieta) + 200 g ( <b>SEL</b> ) Cukinia gotowana + 130 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa selerowa z ziemniakami + 400 g ( <b>SOJ, MLE, SEL.</b> ) Makaron pełnoziarnisty widerki + 200 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Sos bolo ski z wieprzowin (dieta) + 200 g ( <b>SEL</b> ) Cukinia gotowana + 130 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa selerowa z ziemniakami + 400 g ( <b>SOJ, MLE, SEL.</b> ) Makaron widerki + 200 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Sos bolo ski z wieprzowin (dieta) + 200 g ( <b>SEL</b> ) Cukinia gotowana + 130 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa selerowa z ziemniakami + 400 g ( <b>SOJ, MLE, SEL.</b> ) Nale niki z pieczarkami + 300 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, mo e zawiera : SOJ, SEL, GOR.</b> ) Cukinia gotowana + 130 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa selerowa z ziemniakami + 400 g ( <b>SOJ, MLE, SEL.</b> ) Nale niki z pieczarkami + 300 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, mo e zawiera : SOJ, SEL, GOR.</b> ) Cukinia gotowana + 130 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa selerowa z ziemniakami + 400 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane puree 200 g ( <b>MLE</b> ) Pulpet wieprzowy rozdrobniony 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos koperkowy * 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Cukinia gotowana + puree 130 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa selerowa z ziemniakami + 400 g ( <b>SOJ, MLE, SEL.</b> ) Makaron widerki + 200 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Sos bolo ski z wieprzowin (dieta) + 200 g ( <b>SEL</b> ) Cukinia gotowana + 130 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
PD			Budy o smaku czekoladowym b/c 200 ml ( <b>MLE</b> )			Budy o smaku czekoladowym z/c 200 ml ( <b>MLE</b> )		
Kolacja	Chleb razowy ytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU YT.</b> ) Chleb mieszany pszenno- ytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU YT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Pier delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z poł czonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g ( <b>mo e zawiera : GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Serek wiejski ziarnisty 50 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona 5 g Buraki tarte na ciepło + 40 g Pomidor b/skórki 40 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 130 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Pier delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z poł czonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g ( <b>mo e zawiera : GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Serek wiejski ziarnisty 50 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona 5 g Buraki tarte na ciepło + 40 g Pomidor b/skórki 40 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy ytnio-pszenny 130 g ( <b>GLU PSZ, GLU YT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pier delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z poł czonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g ( <b>mo e zawiera : GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Serek wiejski ziarnisty 50 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor b/skórki 40 g Sałata zielona 5 g Buraki tarte na ciepło + 40 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 130 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Pier delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z poł czonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g ( <b>mo e zawiera : GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Serek wiejski ziarnisty 50 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor b/skórki 40 g Sałata zielona 5 g Buraki tarte na ciepło + 40 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno- ytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU YT.</b> ) Chleb razowy ytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU YT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Ser topiony 50 g ( <b>MLE</b> ) Serek wiejski ziarnisty 60 g ( <b>MLE</b> ) Ogórek kiszony 40 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 130 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Pasta warzywna + 60 g ( <b>SEL</b> ) Serek homo. naturalny 60 g ( <b>MLE</b> ) Buraki tarte na ciepło + puree 80 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy ytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU YT.</b> ) Chleb mieszany pszenno- ytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU YT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Pier delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z poł czonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g ( <b>mo e zawiera : GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Serek wiejski ziarnisty 50 g ( <b>MLE</b> ) Ogórek kiszony 40 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	
	Warto energetyczna: 2221.30 kcal; Białko ogółem: 82.82 g; Tłuszcz: 59.13 g; Kw. tł. nasy.: 21.23 g; W głowodany ogółem: 351.19 g; W tym cukry: 48.17 g; Błonnik pok.: 30.56 g; Sól: 12.74 g;	Warto energetyczna: 2287.53 kcal; Białko ogółem: 94.61 g; Tłuszcz: 58.97 g; Kw. tł. nasy.: 21.61 g; W głowodany ogółem: 355.36 g; W tym cukry: 52.92 g; Błonnik pok.: 22.13 g; Sól: 12.18 g;	Warto energetyczna: 2121.36 kcal; Białko ogółem: 98.25 g; Tłuszcz: 61.13 g; Kw. tł. nasy.: 15.71 g; W głowodany ogółem: 307.71 g; W tym cukry: 59.93 g; Błonnik pok.: 48.16 g; Sól: 13.85 g;	Warto energetyczna: 2386.17 kcal; Białko ogółem: 110.70 g; Tłuszcz: 66.07 g; Kw. tł. nasy.: 25.41 g; W głowodany ogółem: 348.87 g; W tym cukry: 78.13 g; Błonnik pok.: 25.13 g; Sól: 12.64 g;	Warto energetyczna: 2224.40 kcal; Białko ogółem: 85.46 g; Tłuszcz: 77.90 g; Kw. tł. nasy.: 28.13 g; W głowodany ogółem: 314.19 g; W tym cukry: 47.83 g; Błonnik pok.: 30.79 g; Sól: 13.92 g;	Warto energetyczna: 2541.45 kcal; Białko ogółem: 97.15 g; Tłuszcz: 67.92 g; Kw. tł. nasy.: 22.99 g; W głowodany ogółem: 396.44 g; W tym cukry: 68.11 g; Błonnik pok.: 23.99 g; Sól: 11.66 g;	Warto energetyczna: 2553.50 kcal; Białko ogółem: 98.32 g; Tłuszcz: 64.73 g; Kw. tł. nasy.: 24.29 g; W głowodany ogółem: 407.02 g; W tym cukry: 65.24 g; Błonnik pok.: 28.47 g; Sól: 14.31 g;	

	GD- MW Podstawowa	GD- MW Łatwo strawna	GD- MW Cukrzycowa/Z ogr.nasyconych kw.tuszczowych	GD- MW Bogatobiałkowa	GD- MW Wegetaria ska	GD- MW Rozdrobniona	GD- MW Podstawowa Psychiatria
niadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU, OW.) Chleb mieszany pszenno- ytni 100 g (GLU, PSZ, GLU, YT.) Chleb razowy ytnio-pszenzny 30 g (GLU, PSZ, GLU, YT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., w dzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Twaro ek brzoskwinowy (dieta) + 70 g (MLE.) Pomidor 40 g Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU, OW.) Bułka pszenna długa krojona 130 g (GLU, PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twaro ek brzoskwinowy (dieta) + 70 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., w dzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Pomidor b/skórki 40 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Jogurt naturalny 2,5% t 150g 1 szt (MLE.) Chleb razowy ytnio-pszenzny 130 g (GLU, PSZ, GLU, YT.) Tłuszcz do smarowania 59% t. 10g 1 szt Szynka Piastowska- wp., w dzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Serek homo. naturalny 60 g (MLE.) Pomidor 40 g Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU, OW.) Bułka pszenna długa krojona 130 g (GLU, PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., w dzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Twaro ek brzoskwinowy (dieta) + 70 g (MLE.) Pomidor b/skórki 40 g Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU, OW.) Chleb mieszany pszenno- ytni 100 g (GLU, PSZ, GLU, YT.) Chleb razowy ytnio-pszenzny 30 g (GLU, PSZ, GLU, YT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twaro ek brzoskwinowy (dieta) + 70 g (MLE.) Miód (25g) 1 szt Pomidor 40 g Sałata zielona 5 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU, OW.) Bułka pszenna długa krojona 130 g (GLU, PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twaro ek brzoskwinowy (dieta) + 70 g (MLE.) Pasta warzywna + 40 g (SEL.) Jabłko pieczone 1szt. puree 1 szt Sałata zielona 5 g Dylnia na parze + puree 40 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU, OW.) Chleb mieszany pszenno- ytni 100 g (GLU, PSZ, GLU, YT.) Chleb razowy ytnio-pszenzny 30 g (GLU, PSZ, GLU, YT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., w dzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Twaro ek brzoskwinowy (dieta) + 70 g (MLE.) Pomidor 40 g Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
II N			Chleb razowy ytnio-pszenzny 50 g (GLU, PSZ, GLU, YT.) Tłuszcz do smarowania 59% 5 g Mi siwo z zalewy- w dzonka wieprzowa, parzona, zapiekana 50 g Sałata zielona 5 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU, PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Mi siwo z zalewy- w dzonka wieprzowa, parzona, zapiekana 30 g Sałata zielona 5 g		Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (MLE.)	Gruszka 1szt. 150 g
2026-01-30 pi tek Obiad	Zupa brokułowa z makaronem + 400 g (GLU, PSZ, SOJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kotlet z miruny 120g + 120 g (GLU, PSZ, JAJ, RYB, SOJ.) Surówka z kapusty białej i czerwonej + 130 g (JAJ, GOR.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa brokułowa z makaronem + 400 g (GLU, PSZ, SOJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet z miruny + 2 [Por] x 50 g (GLU, PSZ, JAJ, RYB, SOJ.) Fasolka szparagowa zielona + 130 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sos koperkowy dieta + 100 g (MLE.)	Zupa brokułowa z makaronem + 400 g (GLU, PSZ, SOJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet z miruny + 2 [Por] x 50 g (GLU, PSZ, JAJ, RYB, SOJ.) Surówka z kapusty białej i czerwonej + 130 g (JAJ, GOR.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sos koperkowy dieta + 100 g (MLE.) Fasolka szparagowa zielona + 130 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa brokułowa z makaronem + 400 g (GLU, PSZ, SOJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet z miruny + 2 [Por] x 50 g (GLU, PSZ, JAJ, RYB, SOJ.) Sos koperkowy dieta + 100 g (MLE.) Surówka z kapusty białej i czerwonej + 130 g (JAJ, GOR.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa brokułowa z makaronem + 400 g (GLU, PSZ, SOJ, MLE, SEL.) Burger warzywny z zielonego groszku + 3 [Por] x 100 g (GLU, PSZ, JAJ, SOJ, MLE.) Sos koperkowy dieta + 100 g (MLE.) Surówka z kapusty białej i czerwonej + 130 g (JAJ, GOR.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa brokułowa z makaronem + 400 g (GLU, PSZ, SOJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Kotlet z miruny 120g + 120 g (GLU, PSZ, JAJ, RYB, SOJ.) Surówka z kapusty białej i czerwonej + 130 g (JAJ, GOR.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa brokułowa z makaronem + 400 g (GLU, PSZ, SOJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Kotlet z miruny 120g + 120 g (GLU, PSZ, JAJ, RYB, SOJ.) Surówka z kapusty białej i czerwonej + 130 g (JAJ, GOR.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
PD			Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem b/c 200 ml	Jogurt naturalny 2,5% t 150g 1 szt (MLE.)		Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 200 ml	
Kolacja	Chleb razowy ytnio-pszenzny 30 g (GLU, PSZ, GLU, YT.) Chleb mieszany pszenno- ytni 100 g (GLU, PSZ, GLU, YT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Ser óty 50 g (MLE.) Pasta z jaj z natk pietruszki + 60 g (JAJ, MLE.) Sałata zielona 5 g Pomidor 40 g Marchew talarki + 40 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 130 g (GLU, PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Mi siwo z zalewy- w dzonka wieprzowa, parzona, zapiekana 50 g Pasta z jaj z natk pietruszki + 60 g (JAJ, MLE.) Sałata zielona 5 g Marchew talarki gotowane + 40 g Pomidor b/skórki 40 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy ytnio-pszenzny 130 g (GLU, PSZ, GLU, YT.) Tłuszcz do smarowania 59% t. 10g 1 szt Ser óty 50 g (MLE.) Pasta z jaj z natk pietruszki + 60 g (JAJ, MLE.) Sałata zielona 5 g Marchew talarki + 40 g Pomidor b/skórki 40 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 130 g (GLU, PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Mi siwo z zalewy- w dzonka wieprzowa, parzona, zapiekana 50 g Pasta z jaj z natk pietruszki + 60 g (JAJ, MLE.) Sałata zielona 5 g Marchew talarki gotowane + 40 g Pomidor b/skórki 40 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno- ytni 100 g (GLU, PSZ, GLU, YT.) Chleb razowy ytnio-pszenzny 30 g (GLU, PSZ, GLU, YT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Ser óty 50 g (MLE.) Pasta z jaj z natk pietruszki + 60 g (JAJ, MLE.) Sałata zielona 5 g Marchew talarki gotowane + 40 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 130 g (GLU, PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z jaj z natk pietruszki + 100 g (JAJ, MLE.) Sałata zielona 5 g Marchew talarki gotowane + puree 40 g Buraki gotowane słupki + 40 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb razowy ytnio-pszenny 30 g (GLU, PSZ, GLU, YT.) Chleb mieszany pszenno- ytni 100 g (GLU, PSZ, GLU, YT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Ser óty 50 g (MLE.) Pasta z jaj z natk pietruszki + 60 g (JAJ, MLE.) Sałata zielona 5 g Marchew talarki + 40 g Pomidor 40 g
	Warto energetyczna: 2343.99 kcal; Białko ogółem: 111.27 g; Tłuszcz: 75.54 g; Kw. t. nasy.: 30.95 g; W glowodany ogółem: 321.22 g; W tym cukry: 67.63 g; Błonnik pok.: 32.00 g; Sól: 13.59 g;	Warto energetyczna: 2207.38 kcal; Białko ogółem: 111.93 g; Tłuszcz: 57.33 g; Kw. t. nasy.: 23.81 g; W glowodany ogółem: 323.17 g; W tym cukry: 67.23 g; Błonnik pok.: 24.59 g; Sól: 12.46 g;	Warto energetyczna: 2279.48 kcal; Białko ogółem: 113.39 g; Tłuszcz: 73.30 g; Kw. t. nasy.: 24.58 g; W glowodany ogółem: 315.07 g; W tym cukry: 51.37 g; Błonnik pok.: 45.43 g; Sól: 14.70 g;	Warto energetyczna: 2521.60 kcal; Białko ogółem: 128.44 g; Tłuszcz: 68.46 g; Kw. t. nasy.: 30.30 g; W glowodany ogółem: 360.42 g; W tym cukry: 68.09 g; Błonnik pok.: 25.58 g; Sól: 13.91 g;	Warto energetyczna: 2465.65 kcal; Białko ogółem: 99.96 g; Tłuszcz: 80.80 g; Kw. t. nasy.: 36.22 g; W glowodany ogółem: 356.55 g; W tym cukry: 77.97 g; Błonnik pok.: 46.44 g; Sól: 12.93 g;	Warto energetyczna: 2490.27 kcal; Białko ogółem: 102.05 g; Tłuszcz: 66.03 g; Kw. t. nasy.: 26.19 g; W glowodany ogółem: 387.09 g; W tym cukry: 121.42 g; Błonnik pok.: 32.06 g; Sól: 11.17 g;	Warto energetyczna: 2627.41 kcal; Białko ogółem: 113.45 g; Tłuszcz: 76.06 g; Kw. t. nasy.: 31.17 g; W glowodany ogółem: 391.06 g; W tym cukry: 108.71 g; Błonnik pok.: 36.88 g; Sól: 13.77 g;

	GD- MW Podstawowa	GD- MW Łatwo strawna	GD- MW Cukrzycowa/Z ogr.nasyconych kw.tuszczowych	GD- MW Bogatobiałkowa	GD- MW Wegetaria ska	GD- MW Rozdrobniona	GD- MW Podstawowa Psychiatria
niadanie	Chleb mieszany pszenno- ytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU, YT.</u> ) Chleb razowy ytnio-pszenno- ytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU, YT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Parówki "Polanki"wieprzowe, w dzone,parzone, homogenizowane w osłonce niejadalnej 60 g ( <u>SEL.</u> ) D em 50 g Pomidor 40 g Sałata zielona 5 g Marchew gotowana plastry + 40 g Kawa zbo owa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU, YT, GLUJ CZ.</u> )	Bułka pszenna długa krojona 130 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa d bowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g D em 50 g Pomidor b/skórki 40 g Sałata zielona 5 g Marchew gotowana plastry + 40 g Kawa zbo owa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU, YT, GLUJ CZ.</u> )	Chleb razowy ytnio-pszenno- ytni 130 g ( <u>GLU PSZ, GLU, YT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa d bowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g Serek twarogowy homogenizowany + 30 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 40 g Sałata zielona 5 g Pasta warzywna + 40 g ( <u>SEL.</u> ) Kawa zbo owa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU, YT, GLUJ CZ.</u> )	Bułka pszenna długa krojona 130 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa d bowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor b/skórki 40 g Kawa zbo owa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU, YT, GLUJ CZ.</u> ) Serek twarogowy homogenizowany + 50 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 40 g Sałata zielona 5 g Marchew gotowana plastry + 40 g	Chleb mieszany pszenno- ytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU, YT.</u> ) Chleb razowy ytnio-pszenno- ytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU, YT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Serek mietankowy naturalny 60 g ( <u>MLE.</u> ) D em 50 g Pomidor 40 g Sałata zielona 5 g Marchew gotowana plastry + 40 g Kawa zbo owa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU, YT, GLUJ CZ.</u> )	Bułka pszenna długa krojona 130 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z w dlin drobiow i natk pietruszki + 70 g ( <u>mo e zawiera : MLE, GOR.</u> ) Miód (25g) 1 szt Pasta z brokuła + 80 g Sałata zielona 5 g Kawa zbo owa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU, YT, GLUJ CZ.</u> )	Chleb mieszany pszenno- ytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU, YT.</u> ) Chleb razowy ytnio-pszenno- ytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU, YT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Parówki "Polanki"wieprzowe, w dzone,parzone, homogenizowane w osłonce niejadalnej 60 g ( <u>SEL.</u> ) D em 50 g Pomidor 40 g Sałata zielona 5 g Marchew gotowana plastry + 40 g Kawa zbo owa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU, YT, GLUJ CZ.</u> )
II N			Chleb razowy ytnio-pszenno- ytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU, YT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% 5 g Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 30 g ( <u>MLE, mo e zawiera : GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u> ) Sałata zielona 5 g	Bułka pszenna długa krojona 25 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Serek Fromage 30 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Sałata zielona 5 g		Jabłko pieczone 1szt. puree 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt
2026-01-31 sobota Obiad	Zupa ogórkowa z ziemniakami + 400 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u> ) Kasza j czmienna + 200 g ( <u>GLU J CZ.</u> ) Klopsik z kurczaka + 2 [Por] x 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Surówka z kapusty peki skiej z olejem + 130 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sos jarzynowy dieta + 100 g ( <u>MLE.</u> )	Barszcz czerwony z ziemniakami + 400 g ( <u>SOJ, MLE, SEL.</u> ) Kasza j czmienna + 200 g ( <u>GLU J CZ.</u> ) Klopsik z kurczaka + 2 [Por] x 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Surówka z kapusty peki skiej z olejem + 130 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sos jarzynowy dieta + 100 g ( <u>MLE.</u> )	Zupa ogórkowa z ziemniakami + 400 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u> ) Kasza j czmienna + 200 g ( <u>GLU J CZ.</u> ) Klopsik z kurczaka + 2 [Por] x 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Surówka z kapusty peki skiej z olejem + 130 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sos jarzynowy dieta + 100 g ( <u>MLE.</u> )	Barszcz czerwony z ziemniakami + 400 g ( <u>SOJ, MLE, SEL.</u> ) Kasza j czmienna + 200 g ( <u>GLU J CZ.</u> ) Klopsik z kurczaka + 2 [Por] x 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Surówka z kapusty peki skiej z olejem + 130 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sos jarzynowy dieta + 100 g ( <u>MLE.</u> )	Zupa ogórkowa z ziemniakami + 400 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane puree 200 g ( <u>MLE.</u> ) Klopsik z kurczaka + rozdrobniony 2 [Por] x 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Marchew gotowana plastry + 130 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sos jarzynowy dieta + 100 g ( <u>MLE.</u> )	Barszcz czerwony z ziemniakami + 400 g ( <u>SOJ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane puree 200 g ( <u>MLE.</u> ) Klopsik z kurczaka + rozdrobniony 2 [Por] x 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Marchew gotowana plastry + 130 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sos jarzynowy dieta + 100 g ( <u>MLE.</u> )	Zupa ogórkowa z ziemniakami + 400 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u> ) Kasza j czmienna + 250 g ( <u>GLU J CZ.</u> ) Klopsik z kurczaka + 2 [Por] x 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Surówka z kapusty peki skiej z olejem + 130 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sos jarzynowy dieta + 100 g ( <u>MLE.</u> )
PD			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> )	Kasza manna z musem truskawkowym 200 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )		Kasza manna z musem truskawkowym 200 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )	
Kolacja	Chleb razowy ytnio-pszenno- ytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU, YT.</u> ) Chleb mieszany pszenno- ytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU, YT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa w dzona 50 g ( <u>SOJ, mo e zawiera : GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Serek a'la homogenizowany o smaku waniliowym + 60 g ( <u>MLE.</u> ) Sałatka z ry u i brokułów + 80 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 130 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu z koperkiem + 60 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa w dzona 50 g ( <u>SOJ, mo e zawiera : GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Sałata zielona 5 g Pomidor b/skórki 40 g Seler gotowany + 40 g ( <u>SEL.</u> ) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy ytnio-pszenno- ytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU, YT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa w dzona 50 g ( <u>SOJ, mo e zawiera : GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Serek mietankowy naturalny 60 g ( <u>MLE.</u> ) Sałatka z ry u i brokułów + 80 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 130 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu z koperkiem + 60 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa w dzona 50 g ( <u>SOJ, mo e zawiera : GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pomidor b/skórki 40 g	Chleb mieszany pszenno- ytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU, YT.</u> ) Chleb razowy ytnio-pszenno- ytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU, YT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Serek ziarnisty naturalny 60 g ( <u>MLE.</u> ) Hummus + 60 g ( <u>SOJ.</u> ) Pasta twarogowa z pieczon papryk + 50 g ( <u>MLE, GOR, SOJ.</u> ) Sałata zielona 5 g Pomidor 40 g Seler gotowany + 40 g ( <u>SEL.</u> ) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 130 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Serek ziarnisty naturalny 60 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta warzywna + 30 g ( <u>SEL.</u> ) Sałata zielona 5 g Seler gotowany + 40 g ( <u>SEL.</u> ) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy ytnio-pszenno- ytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU, YT.</u> ) Chleb mieszany pszenno- ytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU, YT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa w dzona 50 g ( <u>SOJ, mo e zawiera : GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Serek a'la homogenizowany o smaku waniliowym + 60 g ( <u>MLE.</u> ) Sałatka z ry u i brokułów + 80 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Sałata zielona 5 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE.</u> )
	Warto energetyczna: 2330.53 kcal; Białko ogółem: 83.10 g; Tłuszcz: 79.91 g; Kw. tł. nasy.: 22.05 g; W glowodany ogółem: 333.56 g; W tym cukry: 64.81 g; Błonnik pok.: 29.95 g; Sól: 13.72 g;	Warto energetyczna: 2200.05 kcal; Białko ogółem: 93.96 g; Tłuszcz: 58.28 g; Kw. tł. nasy.: 20.51 g; W glowodany ogółem: 337.59 g; W tym cukry: 71.56 g; Błonnik pok.: 26.05 g; Sól: 11.63 g;	Warto energetyczna: 2350.16 kcal; Białko ogółem: 99.06 g; Tłuszcz: 85.18 g; Kw. tł. nasy.: 25.72 g; W glowodany ogółem: 318.42 g; W tym cukry: 37.75 g; Błonnik pok.: 44.13 g; Sól: 14.65 g;	Warto energetyczna: 2541.44 kcal; Białko ogółem: 113.93 g; Tłuszcz: 77.47 g; Kw. tł. nasy.: 33.83 g; W glowodany ogółem: 358.56 g; W tym cukry: 63.57 g; Błonnik pok.: 25.42 g; Sól: 11.96 g;	Warto energetyczna: 2181.88 kcal; Białko ogółem: 72.66 g; Tłuszcz: 70.52 g; Kw. tł. nasy.: 28.82 g; W glowodany ogółem: 327.05 g; W tym cukry: 69.67 g; Błonnik pok.: 36.05 g; Sól: 12.75 g;	Warto energetyczna: 2286.03 kcal; Białko ogółem: 87.90 g; Tłuszcz: 62.68 g; Kw. tł. nasy.: 21.63 g; W glowodany ogółem: 356.76 g; W tym cukry: 76.37 g; Błonnik pok.: 31.87 g; Sól: 12.08 g;	Warto energetyczna: 2750.96 kcal; Białko ogółem: 99.16 g; Tłuszcz: 88.38 g; Kw. tł. nasy.: 26.59 g; W glowodany ogółem: 405.23 g; W tym cukry: 98.30 g; Błonnik pok.: 35.40 g; Sól: 14.08 g;

	GD- MW Podstawowa	GD- MW Łatwo strawna	GD- MW Cukrzycowa/Z ogr.nasyconych kw.tuszczowych	GD- MW Bogatobiałkowa	GD- MW Wegetaria ska	GD- MW Rozdrobniona	GD- MW Podstawowa Psychiatria
niadanie	Jogurt brzoskwiowy 150g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno- ytni 100 g (GLU PSZ, GLU YT.) Chleb razowy ytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU YT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, mo e zawiera : JAJ, GOR, SO2.) Serek mietankowy naturalny 60 g (MLE) Jabłko 1 szt 1 szt Pomidor 40 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Jogurt naturalny 2,5% t 150g 1 szt (MLE) Bułka pszenna długa krojona 130 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, mo e zawiera : JAJ, GOR, SO2.) Serek mietankowy naturalny 60 g (MLE) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Pomidor b/skórki 40 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy ytnio-pszenny 130 g (GLU PSZ, GLU YT.) Tuszc do smarowania 59% t. 10g 1 szt Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, mo e zawiera : JAJ, GOR, SO2.) Serek mietankowy naturalny 60 g (MLE) Jabłko 1 szt 1 szt Pomidor 40 g Sałata zielona 5 g Jogurt naturalny 2,5% t 150g 1 szt (MLE) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Jogurt naturalny 2,5% t 150g 1 szt (MLE) Bułka pszenna długa krojona 130 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, mo e zawiera : JAJ, GOR, SO2.) Serek mietankowy naturalny 60 g (MLE) Jabłko 1 szt 1 szt Pomidor 40 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata zielona 5 g Jogurt brzoskwiowy 150g 1 szt (MLE) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno- ytni 100 g (GLU PSZ, GLU YT.) Chleb razowy ytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU YT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasztet sojowy z pomidorami 60 g (SOJ, GOR.) Serek homo o smaku waniliowym 50 g (MLE) Jabłko 1 szt 1 szt Pomidor 40 g Sałata zielona 5 g Jogurt brzoskwiowy 150g 1 szt (MLE) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Jogurt naturalny 2,5% t 150g 1 szt (MLE) Bułka pszenna długa krojona 130 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z w dlin drobiow i natk pietruszki + 50 g ( mo e zawiera : MLE, GOR.) Serek mietankowy naturalny 60 g (MLE) Jabłko pieczone 1szt. puree 1 szt Pasta z kalafiora z natk pietruszki + 50 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Jogurt brzoskwiowy 150g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno- ytni 100 g (GLU PSZ, GLU YT.) Chleb razowy ytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU YT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, mo e zawiera : JAJ, GOR, SO2.) Serek mietankowy naturalny 60 g (MLE) Jabłko 1 szt 1 szt Pomidor 40 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
	II N		Chleb razowy pszenno- ytni 50 g (GLU PSZ, GLU YT.) Tuszc do smarowania 59% 5 g Ser ołty 30 g (MLE) Sałata zielona 5 g	Bułka pszenna długa krojona 25 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w ostonce niejadalnej 30 g Sałata zielona 5 g		Banan 1/2 szt. 1 Por	Chrupki kukurydziane 30 g
2026-02-01 niedziela	Obiad	Zupa dyniowa z ziemniakami + 400 g (SOJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab pieczony cały + 100 g Sos własny + 100 g (GLU PSZ, SOJ.) Kalafior gotowany + 130 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa dyniowa z ziemniakami + 400 g (SOJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab pieczony cały + 100 g Sos własny + 100 g (GLU PSZ, SOJ.) Kalafior gotowany + 130 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa dyniowa z ziemniakami + 400 g (SOJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab pieczony cały + 100 g Sos własny + 100 g Kalafior gotowany + 130 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa dyniowa z ziemniakami + 400 g (SOJ, MLE, SEL.) Kotlet z batatów i białej fasoli + 2 [Por] x 100 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEZ, GLU OW.) Kalafior gotowany + 130 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa dyniowa z ziemniakami + MIX 400 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane puree 200 g (MLE) Schab pieczony cały + rozdrobniony 100 g Sos własny + 100 g Buraki tarte na ciepło + puree 130 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa dyniowa z ziemniakami + 400 g (SOJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Schab pieczony cały + 100 g Sos własny + 100 g (GLU PSZ, SOJ.) Kalafior gotowany + 130 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
PD			Budy o smaku czekoladowym b/c 200 ml (MLE)	Budy o smaku czekoladowym z/c 200 ml (MLE)		Budy o smaku czekoladowym z/c 200 ml (MLE)	
Kolacja	Chleb razowy ytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU YT.) Chleb mieszany pszenno- ytni 100 g (GLU PSZ, GLU YT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) Serek ziarnisty naturalny 60 g (MLE) Pomidor 40 g Ogórek kiszony 50 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 130 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem dieta + 50 g (JAJ, MLE.) Sałata zielona 5 g Pomidor b/skórki 40 g Marchew talarki gotowane + 40 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy ytnio-pszenny 130 g (GLU PSZ, GLU YT.) Tuszc do smarowania 59% t. 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) Serek ziarnisty naturalny 60 g (MLE) Pomidor 40 g Ogórek kiszony 50 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 130 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem dieta + 50 g (JAJ, MLE.) Sałata zielona 5 g Pomidor b/skórki 40 g Marchew talarki gotowane + 40 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno- ytni 100 g (GLU PSZ, GLU YT.) Chleb razowy ytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU YT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem dieta + 50 g (JAJ, MLE.) Serek ziarnisty naturalny 60 g (MLE) Ogórek kiszony 50 g Pomidor 40 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 130 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem dieta + 60 g (JAJ, MLE.) Pasta z kurczaka + 70 g Sałata zielona 5 g Dyńa na parze + 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy ytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU YT.) Chleb mieszany pszenno- ytni 100 g (GLU PSZ, GLU YT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) Serek ziarnisty naturalny 60 g (MLE) Pomidor 40 g Ogórek kiszony 50 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
	Warto energetyczna: 2133.71 kcal; Białko ogółem: 100.20 g; Tłuszcz: 65.83 g; Kw. t. nasy.: 31.80 g; W glowodany ogółem: 294.50 g; W tym cukry: 71.81 g; Błonnik pok.: 29.69 g; Sól: 12.25 g;	Warto energetyczna: 2187.74 kcal; Białko ogółem: 106.97 g; Tłuszcz: 69.88 g; Kw. t. nasy.: 31.27 g; W glowodany ogółem: 292.59 g; W tym cukry: 53.96 g; Błonnik pok.: 23.48 g; Sól: 10.04 g;	Warto energetyczna: 2324.21 kcal; Białko ogółem: 121.39 g; Tłuszcz: 78.77 g; Kw. t. nasy.: 32.94 g; W glowodany ogółem: 298.79 g; W tym cukry: 45.68 g; Błonnik pok.: 41.19 g; Sól: 13.07 g;	Warto energetyczna: 2497.12 kcal; Białko ogółem: 122.17 g; Tłuszcz: 79.27 g; Kw. t. nasy.: 36.99 g; W glowodany ogółem: 333.55 g; W tym cukry: 72.21 g; Błonnik pok.: 24.04 g; Sól: 11.32 g;	Warto energetyczna: 2166.66 kcal; Białko ogółem: 67.13 g; Tłuszcz: 81.71 g; Kw. t. nasy.: 22.63 g; W glowodany ogółem: 302.53 g; W tym cukry: 74.91 g; Błonnik pok.: 34.59 g; Sól: 10.97 g;	Warto energetyczna: 2751.43 kcal; Białko ogółem: 121.65 g; Tłuszcz: 97.58 g; Kw. t. nasy.: 35.73 g; W glowodany ogółem: 352.77 g; W tym cukry: 98.42 g; Błonnik pok.: 24.75 g; Sól: 12.23 g;	Warto energetyczna: 2463.63 kcal; Białko ogółem: 111.06 g; Tłuszcz: 71.12 g; Kw. t. nasy.: 34.63 g; W glowodany ogółem: 355.69 g; W tym cukry: 89.79 g; Błonnik pok.: 32.88 g; Sól: 12.68 g;

## **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 od .:**

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,