

		GD- MW Podstawowa	GD- MW Łatwo strawna	GD- MW Cukrzycowa/Z ogr.nasyconych kw.tłuszczowych	GD- MW Bogatobiałkowa	GD- MW Wegetariańska	GD- MW Rozdrobniona	GD- MW Podstawowa Psychiatria	
2026-07-20 poniedziałek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Schab Szlachecki wieprzowy, wędzony, parzony z dodaną wodą 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 5 g	Bulka pszenna długa krojona 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Schab Szlachecki wieprzowy, wędzony, parzony z dodaną wodą 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Pomidor b/skórki 40 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 130 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab Szlachecki wieprzowy, wędzony, parzony z dodaną wodą 50 g (<u>SOJ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Plastry ogórka świeżego + 40 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 5 g	Bulka pszenna długa krojona 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Schab Szlachecki wieprzowy, wędzony, parzony z dodaną wodą 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pomidor b/skórki 40 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Pasta z groszku zielonego + 60 g Plastry ogórka świeżego + 40 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 5 g	Bulka 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>) Dynia na parze z olejem + 40 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Sałata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Schab Szlachecki wieprzowy, wędzony, parzony z dodaną wodą 50 g (<u>SOJ.</u>) Plastry ogórka świeżego + 40 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 5 g	
	II ŚN			Chipsy z selera 50 g (<u>SEL.</u>)	Marchew talarki gotowane + 50 g		Jabłko pieczone 1szt. puree 1 szt	Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	
	Obiad	Zupa brokulowa z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Jabłka prażone + 100 g Masa serowa do makaronu + 100 g (<u>MLE.</u>) Banan 1szt. 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Zupa brokulowa z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 100 g Sos koperkowy dieta + 100 g (<u>MLE.</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c + 130 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Zupa brokulowa z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Jabłka prażone + 100 g Masa serowa do makaronu + 100 g (<u>MLE.</u>) Banan 1szt. 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Zupa brokulowa z ziemniakami + mix 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Puree ziemniaczane + 200 g (<u>MLE.</u>) Bitka wieprzowa z szynki pieczona + rozdrobniona 100 g Sos koperkowy dieta + 100 g (<u>MLE.</u>) Marchew gotowana + 130 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa brokulowa z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Jabłka prażone + 100 g Masa serowa do makaronu + 100 g (<u>MLE.</u>) Banan 1szt. 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PD			Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)				Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek ziarnisty naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 40 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 30 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Sałata zielona 5 g Buraki gotowane súpki + 40 g	Bulka pszenna długa krojona 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek ziarnisty naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 40 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 30 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Sałata zielona 5 g Buraki gotowane súpki + 40 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 130 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek ziarnisty naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 40 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 30 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Sałata zielona 5 g Buraki gotowane súpki + 40 g	Bulka pszenna długa krojona 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek ziarnisty naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 40 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 30 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Sałata zielona 5 g Buraki gotowane súpki + 40 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek ziarnisty naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Pasztet sojowy z pomidorami 60 g (<u>SOJ, GOR.</u>) Pomidor 40 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sałata zielona 5 g Buraki gotowane súpki + 40 g	Bulka pszenna długa krojona 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek ziarnisty naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Pasta z białek/p + 50 g (<u>JAJ.</u>) Seler gotowany + puree 40 g (<u>SEL.</u>) Buraki gotowane súpki + puree 40 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek ziarnisty naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 40 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 30 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Sałata zielona 5 g Buraki gotowane súpki + 40 g	
		Wartość energetyczna: 2344.38 kcal; Białko ogółem: 94.48 g; Tłuszcz: 56.85 g; Kw. tł. nasy.: 25.88 g; Węglowodany ogółem: 389.85 g; W tym cukry: 116.23 g; Błonnik pok.: 31.62 g; Sól: 10.61 g;	Wartość energetyczna: 2413.74 kcal; Białko ogółem: 101.68 g; Tłuszcz: 57.16 g; Kw. tł. nasy.: 25.81 g; Węglowodany ogółem: 389.89 g; W tym cukry: 118.81 g; Błonnik pok.: 24.92 g; Sól: 9.03 g;	Wartość energetyczna: 1957.59 kcal; Białko ogółem: 107.00 g; Tłuszcz: 61.55 g; Kw. tł. nasy.: 20.43 g; Węglowodany ogółem: 284.53 g; W tym cukry: 45.56 g; Błonnik pok.: 43.53 g; Sól: 12.63 g;	Wartość energetyczna: 2541.29 kcal; Białko ogółem: 110.43 g; Tłuszcz: 62.02 g; Kw. tł. nasy.: 29.08 g; Węglowodany ogółem: 403.03 g; W tym cukry: 121.56 g; Błonnik pok.: 26.90 g; Sól: 9.45 g;	Wartość energetyczna: 2586.33 kcal; Białko ogółem: 93.56 g; Tłuszcz: 78.62 g; Kw. tł. nasy.: 27.07 g; Węglowodany ogółem: 405.00 g; W tym cukry: 117.89 g; Błonnik pok.: 36.45 g; Sól: 9.92 g;	Wartość energetyczna: 2367.13 kcal; Białko ogółem: 108.74 g; Tłuszcz: 75.21 g; Kw. tł. nasy.: 36.47 g; Węglowodany ogółem: 332.53 g; W tym cukry: 92.71 g; Błonnik pok.: 27.89 g; Sól: 11.22 g;	Wartość energetyczna: 2584.38 kcal; Białko ogółem: 101.11 g; Tłuszcz: 62.73 g; Kw. tł. nasy.: 28.28 g; Węglowodany ogółem: 430.20 g; W tym cukry: 138.88 g; Błonnik pok.: 32.07 g; Sól: 10.76 g;	

		GD- MW Podstawowa	GD- MW Łatwo strawna	GD- MW Cukrzycowa/Z ogr.nasyconych kw.tłuszczowych	GD- MW Bogatobiałkowa	GD- MW Wegetariańska	GD- MW Rozdrobniona	GD- MW Podstawowa Psychiatria
2026-07-21 wtorek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek ze szczypiorkiem + 70 g (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Ogórek świeży 40 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Sałata zielona 5 g Pomidor 40 g	Bulka pszenna długa krojona 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Twarożek + 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 40 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Sałata zielona 5 g Marchew talarki gotowane + 40 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 130 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek ze szczypiorkiem + 70 g (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Ogórek świeży 40 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Sałata zielona 5 g Pomidor 40 g	Bulka pszenna długa krojona 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 40 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Twarożek + 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g Marchew talarki gotowane + 40 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek + 60 g (<u>MLE.</u>) Ogórek świeży 40 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 5 g Pomidor 40 g	Bulka pszenna długa krojona 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek + 80 g (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 1 szt Pasta warzywna + 40 g (<u>SEL.</u>) Pomidor b/skórki 40 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Sałata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek ze szczypiorkiem + 70 g (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Ogórek świeży 40 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Sałata zielona 5 g Pomidor 40 g
	II ŚN			Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>)	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>)		Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>)
	Obiad	Zupa selerowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Gulasz wieprzowy (dieta) + 200 g Brokuł gotowany + 130 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt				Zupa selerowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Makaron Spaghetti 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos a'la boloński z zieloną soczewicą + 200 g (<u>SEL.</u>) Brokuł gotowany + 130 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa selerowa z ziemniakami + MIX 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane puree 200 g (<u>MLE.</u>) Gulasz wieprzowy (dieta) + rozdrobniony 200 g Marchew talarki gotowane + puree 130 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa selerowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Gulasz wieprzowy (dieta) + 200 g Brokuł gotowany + 130 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PD			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% 5 g Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Ogórek świeży 40 g	Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (<u>MLE.</u>)		Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Pomidor 40 g
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynka od Teścia- wędzonka wieprzowa, parzona z dodaną wodą 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Sałata lodowa 5 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pomidor 40 g Pasta warzywna + 40 g (<u>SEL.</u>)	Bulka 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 od Teścia- wędzonka wieprzowa, parzona z dodaną wodą 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Sałata lodowa 5 g Pomidor b/skórki 40 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pasta warzywna + 40 g (<u>SEL.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 130 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata lodowa 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Szynka od Teścia- wędzonka wieprzowa, parzona z dodaną wodą 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Pomidor 40 g Pasta warzywna + 40 g (<u>SEL.</u>)	Bulka pszenna długa krojona 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka od Teścia- wędzonka wieprzowa, parzona z dodaną wodą 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata lodowa 5 g Pomidor b/skórki 40 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pasta warzywna + 40 g (<u>SEL.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Powidła śliwkowe 50 g Serek Fromage 70 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Sałata lodowa 5 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pasta warzywna + 40 g (<u>SEL.</u>)	Bulka 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>) Buraki tarte na ciepło + 40 g Pasta warzywna + 40 g (<u>SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sałata lodowa 5 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynka od Teścia- wędzonka wieprzowa, parzona z dodaną wodą 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Sałata lodowa 5 g Pomidor 40 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pasta warzywna + 40 g (<u>SEL.</u>)
		Wartość energetyczna: 2031.13 kcal; Białko ogółem: 105.93 g; Tłuszcz: 59.33 g; Kw. tł. nasy.: 23.97 g; Węglowodany ogółem: 293.56 g; W tym cukry: 47.02 g; Błonnik pok.: 30.33 g; Sól: 12.16 g;	Wartość energetyczna: 2075.71 kcal; Białko ogółem: 109.34 g; Tłuszcz: 58.63 g; Kw. tł. nasy.: 23.30 g; Węglowodany ogółem: 294.00 g; W tym cukry: 49.44 g; Błonnik pok.: 24.56 g; Sól: 10.71 g;	Wartość energetyczna: 2085.57 kcal; Białko ogółem: 112.92 g; Tłuszcz: 63.72 g; Kw. tł. nasy.: 18.11 g; Węglowodany ogółem: 312.55 g; W tym cukry: 34.83 g; Błonnik pok.: 45.01 g; Sól: 12.61 g;	Wartość energetyczna: 2329.54 kcal; Białko ogółem: 116.02 g; Tłuszcz: 62.66 g; Kw. tł. nasy.: 25.68 g; Węglowodany ogółem: 341.70 g; W tym cukry: 84.47 g; Błonnik pok.: 24.62 g; Sól: 10.95 g;	Wartość energetyczna: 2168.23 kcal; Białko ogółem: 67.58 g; Tłuszcz: 65.06 g; Kw. tł. nasy.: 34.90 g; Węglowodany ogółem: 351.37 g; W tym cukry: 76.82 g; Błonnik pok.: 30.36 g; Sól: 8.71 g;	Wartość energetyczna: 2326.23 kcal; Białko ogółem: 99.19 g; Tłuszcz: 66.12 g; Kw. tł. nasy.: 27.99 g; Węglowodany ogółem: 343.83 g; W tym cukry: 101.84 g; Błonnik pok.: 24.82 g; Sól: 9.41 g;	Wartość energetyczna: 2328.66 kcal; Białko ogółem: 112.56 g; Tłuszcz: 68.62 g; Kw. tł. nasy.: 28.34 g; Węglowodany ogółem: 343.09 g; W tym cukry: 61.58 g; Błonnik pok.: 32.50 g; Sól: 13.69 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-20 do dnia 2026-08-02 KUCHNIA GDAŃSK ZAKAŻNY

	GD- MW Podstawowa	GD- MW Łatwo strawna	GD- MW Cukrzycowa/Z ogr.nasyconych kw.tłuszczowych	GD- MW Bogatobiałkowa	GD- MW Wegetariańska	GD- MW Rozdrobniona	GD- MW Podstawowa Psychiatria
Śniadanie	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Pasztet rybny + 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Pomidor 40 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Salata zielona 5 g	Bulka pszenna długa krojona 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasztet rybny + 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Salata zielona 5 g Pomidor b/skórki 40 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 130 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Pasztet rybny + 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Pomidor 40 g Salata zielona 5 g	Bulka pszenna długa krojona 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasztet rybny + 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Salata zielona 5 g Pomidor b/skórki 40 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Pomidor 40 g Salata zielona 5 g	Bulka 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>) Pasztet rybny + 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Mus z jabłek () b/c 150 g Pomidor b/skórki 40 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Salata zielona 5 g	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pasztet rybny + 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Pomidor 40 g Salata zielona 5 g
II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% 5 g Filet zapiekany drobiowy 30 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 5 g	Bulka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 30 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 5 g		Banan 1/2 szt. 1 Por	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 30 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 5 g
Obiad	Zupa ogórkowa z ziemniakami + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kotlet wieprzowy mielony + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c + 130 g (<u>SEL.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa koperkowa z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Zrazik z kurczaka pieczony + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos brokułowy- dieta + 100 g (<u>MLE</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c + 130 g (<u>SEL.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa ogórkowa z ziemniakami + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kotlet wieprzowy mielony + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c + 130 g (<u>SEL.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa koperkowa z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Zrazik z kurczaka pieczony + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos brokułowy- dieta + 100 g (<u>MLE</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c + 130 g (<u>SEL.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa ogórkowa z ziemniakami + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Racuchy drożdżowe z jabłkami i cukrem pudrem 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Dip jogurtowy naturalny + 100 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa koperkowa z ziemniakami + mix 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane puree 200 g (<u>MLE</u>) Zrazik z kurczaka pieczony + rozdrobniony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos brokułowy- dieta + 100 g (<u>MLE</u>) Seler gotowany + puree 130 g (<u>SEL.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa ogórkowa z ziemniakami + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kotlet wieprzowy mielony + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c + 130 g (<u>SEL.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
PD			Salatka z brokulem, ciecierzycą, pestkami słonecznika i koperkiem + 150 g	Kasza manna na mleku z cynamonem 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)		Kasza manna na mleku z cynamonem mix 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Kasza manna na mleku z cynamonem 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)
Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasztet sojowy z pomidorami 60 g (<u>SOJ, GOR.</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Rzodkiew biała 40 g Salata zielona 5 g Dżem 30 g Pomidor 40 g	Bulka 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>) Pasta warzywna + 40 g (<u>SEL.</u>) Salata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Dżem 30 g Pomidor b/skórki 40 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 130 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasztet sojowy z pomidorami 60 g (<u>SOJ, GOR.</u>) Schab Szlachecki wieprzowy, wędzony, parzony z dodaną wodą 50 g (<u>SOJ.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Rzodkiew biała 40 g Salata zielona 5 g Pomidor 40 g	Bulka 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>) Pasta warzywna + 40 g (<u>SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Dżem 30 g Salata zielona 5 g Pomidor b/skórki 40 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Dżem 30 g Pasztet sojowy z pomidorami 60 g (<u>SOJ, GOR.</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Rzodkiew biała 40 g Salata zielona 5 g Pomidor 40 g	Bulka 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>) Dżem 30 g Pasta warzywna + 40 g (<u>SEL.</u>) Pomidor b/skórki 40 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Salata zielona 5 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasztet sojowy z pomidorami 60 g (<u>SOJ, GOR.</u>) Dżem 30 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Rzodkiew biała 40 g Salata zielona 5 g Pomidor 40 g
	Wartość energetyczna: 2248.49 kcal; Białko ogółem: 86.16 g; Tłuszcz: 83.63 g; Kw. tł. nasy.: 32.49 g; Węglowodany ogółem: 319.96 g; W tym cukry: 85.38 g; Błonnik pok.: 32.67 g; Sól: 12.44 g;	Wartość energetyczna: 2088.85 kcal; Białko ogółem: 84.80 g; Tłuszcz: 57.12 g; Kw. tł. nasy.: 20.63 g; Węglowodany ogółem: 330.54 g; W tym cukry: 92.83 g; Błonnik pok.: 27.30 g; Sól: 9.56 g;	Wartość energetyczna: 2444.54 kcal; Białko ogółem: 112.76 g; Tłuszcz: 98.94 g; Kw. tł. nasy.: 27.75 g; Węglowodany ogółem: 327.81 g; W tym cukry: 41.69 g; Błonnik pok.: 51.59 g; Sól: 15.06 g;	Wartość energetyczna: 2441.44 kcal; Białko ogółem: 104.04 g; Tłuszcz: 66.23 g; Kw. tł. nasy.: 25.73 g; Węglowodany ogółem: 380.44 g; W tym cukry: 101.71 g; Błonnik pok.: 28.68 g; Sól: 10.69 g;	Wartość energetyczna: 2504.97 kcal; Białko ogółem: 67.84 g; Tłuszcz: 93.65 g; Kw. tł. nasy.: 32.70 g; Węglowodany ogółem: 378.44 g; W tym cukry: 125.57 g; Błonnik pok.: 30.66 g; Sól: 10.78 g;	Wartość energetyczna: 2341.08 kcal; Białko ogółem: 100.58 g; Tłuszcz: 57.75 g; Kw. tł. nasy.: 22.52 g; Węglowodany ogółem: 369.92 g; W tym cukry: 120.48 g; Błonnik pok.: 31.98 g; Sól: 10.51 g;	Wartość energetyczna: 2591.07 kcal; Białko ogółem: 104.00 g; Tłuszcz: 92.63 g; Kw. tł. nasy.: 37.61 g; Węglowodany ogółem: 369.92 g; W tym cukry: 93.66 g; Błonnik pok.: 34.80 g; Sól: 13.89 g;

		GD- MW Podstawowa	GD- MW Łatwo strawna	GD- MW Cukrzycowa/Z ogr.nasyconych kw.tłuszczowych	GD- MW Bogatobiałkowa	GD- MW Wegetariańska	GD- MW Rozdrobniona	GD- MW Podstawowa Psychiatria
2026-07-23 czwartek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Dżem 50 g Szynka od Teścia- wędzonka wieprzowa, parzona z dodaną wodą 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Plastry ogórka świeżego + 40 g Słupki kalarepy + 40 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Sałata lodowa 5 g	Bulka pszenna długa krojona 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Dżem 50 g Pomidor b/skórki 40 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Marchew pieczona w słupki 40 g Szynka od Teścia- wędzonka wieprzowa, parzona z dodaną wodą 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Sałata lodowa 5 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 130 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło do smarowania 59% tł. 10g 1 szt (<u>JAJ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynka od Teścia- wędzonka wieprzowa, parzona z dodaną wodą 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Plastry ogórka świeżego + 40 g Słupki kalarepy + 40 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Sałata lodowa 5 g	Bulka pszenna długa krojona 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Dżem 50 g Pomidor b/skórki 40 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Marchew pieczona w słupki 40 g Szynka od Teścia- wędzonka wieprzowa, parzona z dodaną wodą 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Sałata lodowa 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Dżem 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Plastry ogórka świeżego + 40 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Sałata lodowa 5 g	Bulka pszenna długa krojona 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Marchew pieczona w słupki puree 80 g Sałata lodowa 5 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Dżem 50 g Plastry ogórka świeżego + 40 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Słupki kalarepy + 40 g Szynka od Teścia- wędzonka wieprzowa, parzona z dodaną wodą 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Sałata lodowa 5 g
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% 5 g Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 30 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.</u>) Sałata zielona 5 g	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>)		Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>)	Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>)
	Obiad	Zupa pomidorowa z ryżem + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kotlet panierowany z udźca kurczaka + 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Surówka Coleslaw + 130 g (<u>JAJ, MLE, GOR, SO2.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa pomidorowa z ryżem + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kotlet panierowany z udźca kurczaka + 100 g Buraki tarte na ciepło + 130 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sos jarzynowy dieta + 100 g (<u>MLE</u>)	Zupa pomidorowa z ryżem + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kotlet panierowany z udźca kurczaka + 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Surówka Coleslaw + 130 g (<u>JAJ, MLE, GOR, SO2.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa pomidorowa z ryżem + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka wolno gotowany plastry + 100 g Buraki tarte na ciepło + 130 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sos jarzynowy dieta + 100 g (<u>MLE</u>)	Zupa pomidorowa z ryżem + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Płacuszki z cukini 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Surówka Coleslaw + 130 g (<u>JAJ, MLE, GOR, SO2.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa pomidorowa z ryżem + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane puree 200 g (<u>MLE</u>) Filet z kurczaka wolno gotowany plastry + 100 g Sos jarzynowy dieta + 100 g (<u>MLE</u>) Buraki tarte na ciepło + 130 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa pomidorowa z ryżem + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Kotlet panierowany z udźca kurczaka + 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Surówka Coleslaw + 130 g (<u>JAJ, MLE, GOR, SO2.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PD			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>)	Galaretką jogurtowa o smaku truskawkowym 200 g (<u>MLE</u>)		Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Galaretką jogurtowa o smaku truskawkowym 200 g (<u>MLE</u>)
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka od Teścia- wędzonka wieprzowa, parzona z dodaną wodą 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Twarożek + 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 40 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Rzodkiew biała 40 g	Bulka pszenna długa krojona 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka od Teścia- wędzonka wieprzowa, parzona z dodaną wodą 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Twarożek + 60 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 5 g Pomidor 40 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Seler gotowany + 40 g (<u>SEL.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 130 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka od Teścia- wędzonka wieprzowa, parzona z dodaną wodą 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Twarożek + 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 40 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Rzodkiew biała 40 g	Bulka pszenna długa krojona 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka od Teścia- wędzonka wieprzowa, parzona z dodaną wodą 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Twarożek + 60 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 5 g Pomidor 40 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Seler gotowany + 40 g (<u>SEL.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 1szt. puree 1 szt Hummus + 70 g (<u>SOJ.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 40 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Rzodkiew biała 40 g	Bulka 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>) Seler gotowany + puree 40 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka od Teścia- wędzonka wieprzowa, parzona z dodaną wodą 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Twarożek + 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 40 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Rzodkiew biała 40 g
		Wartość energetyczna: 2014.07 kcal; Białko ogółem: 83.43 g; Tłuszcz: 55.97 g; Kw. tł. nasy.: 20.18 g; Węglowodany ogółem: 317.82 g; W tym cukry: 69.33 g; Błonnik pok.: 26.70 g; Sól: 11.95 g;	Wartość energetyczna: 2065.48 kcal; Białko ogółem: 100.82 g; Tłuszcz: 51.86 g; Kw. tł. nasy.: 19.27 g; Węglowodany ogółem: 313.21 g; W tym cukry: 77.04 g; Błonnik pok.: 21.05 g; Sól: 11.01 g;	Wartość energetyczna: 2063.11 kcal; Białko ogółem: 100.76 g; Tłuszcz: 63.54 g; Kw. tł. nasy.: 15.90 g; Węglowodany ogółem: 317.40 g; W tym cukry: 41.95 g; Błonnik pok.: 40.80 g; Sól: 12.57 g;	Wartość energetyczna: 2336.11 kcal; Białko ogółem: 114.47 g; Tłuszcz: 57.20 g; Kw. tł. nasy.: 22.72 g; Węglowodany ogółem: 354.39 g; W tym cukry: 79.90 g; Błonnik pok.: 21.05 g; Sól: 11.60 g;	Wartość energetyczna: 2183.21 kcal; Białko ogółem: 66.49 g; Tłuszcz: 89.01 g; Kw. tł. nasy.: 30.67 g; Węglowodany ogółem: 303.67 g; W tym cukry: 73.32 g; Błonnik pok.: 27.73 g; Sól: 9.71 g;	Wartość energetyczna: 2252.13 kcal; Białko ogółem: 100.90 g; Tłuszcz: 66.63 g; Kw. tł. nasy.: 23.76 g; Węglowodany ogółem: 332.05 g; W tym cukry: 92.90 g; Błonnik pok.: 24.49 g; Sól: 8.74 g;	Wartość energetyczna: 2298.39 kcal; Białko ogółem: 90.28 g; Tłuszcz: 57.36 g; Kw. tł. nasy.: 20.99 g; Węglowodany ogółem: 378.67 g; W tym cukry: 85.95 g; Błonnik pok.: 27.56 g; Sól: 12.19 g;

		GD- MW Podstawowa	GD- MW Łatwo strawna	GD- MW Cukrzycowa/Z ogr.nasyconych kw.tłuszczowych	GD- MW Bogatobiałkowa	GD- MW Wegetariańska	GD- MW Rozdrobniona	GD- MW Podstawowa Psychiatria
2026-07-24 piątek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 50 g (<u>SOJ</u>) Arbuz 150 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Rzodkiew biała 40 g Salata zielona 5 g	Bulka pszenna długa krojona 130 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 50 g (<u>SOJ</u>) Arbuz 150 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 5 g Pomidor b/skórki 40 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 130 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 50 g (<u>SOJ</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Rzodkiew biała 40 g Salata zielona 5 g	Bulka pszenna długa krojona 130 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 50 g (<u>SOJ</u>) Arbuz 150 g Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pomidor b/skórki 40 g	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE</u>) Miód (25g) 1 szt Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE</u>) Miód (25g) 1 szt Arbuz 150 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Rzodkiew biała 40 g Salata zielona 5 g	Kasza manna na mleku MIX 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bulka pszenna długa krojona 130 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE</u>) Miód (25g) 1 szt Salata zielona 5 g Pomidor b/skórki 40 g Jabłko pieczone 1szt. puree 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 50 g (<u>SOJ</u>) Arbuz 150 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Rzodkiew biała 40 g Salata zielona 5 g
	II śN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% 5 g Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 40 g	Bulka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ</u>) Salata lodowa 5 g		Chrupki kukurydziane 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 40 g
	Obiad	Zupa brokułowa z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Morszczuk panierowany pieczony + 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Sos cytrynowy + 100 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Surówka z młodej kapusty z koperkiem z olejem b/c + 130 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa brokułowa z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Morszczuk na parze z/s + 100 g (<u>RYB</u>) Sos cytrynowy + 100 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Surówka z młodej kapusty z koperkiem z olejem b/c + 130 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa brokułowa z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Morszczuk na parze z/s + 100 g (<u>RYB</u>) Sos cytrynowy + 100 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Surówka z młodej kapusty z koperkiem z olejem b/c + 130 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa brokułowa z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Morszczuk na parze z/s + 100 g (<u>RYB</u>) Sos cytrynowy + 100 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Surówka z młodej kapusty z koperkiem z olejem b/c + 130 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa brokułowa z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Zapiekanka ziemniaczana z pieczarką, papryką kolorową, ogórkiem konserwowym i kukurydzą + 300 g (<u>JAJ, MLE, GOR</u>) Surówka z młodej kapusty z koperkiem z olejem b/c + 130 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa brokułowa z ziemniakami + MIX 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane puree 200 g (<u>MLE</u>) Morszczuk na parze z/s + rozdrobniony 100 g (<u>RYB</u>) Sos cytrynowy + 100 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Cukinia gotowana + puree 130 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa brokułowa z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Morszczuk panierowany pieczony + 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Sos cytrynowy + 100 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Surówka z młodej kapusty z koperkiem z olejem b/c + 130 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PD			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% 5 g Serek homo pomidorowy 60 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 5 g	Serek homogenizowany o smaku waniliowym 140g 1 szt (<u>MLE</u>)		Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Serek homogenizowany o smaku waniliowym 140g 1 szt (<u>MLE</u>)
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Filet zapiekany drobiowy 30 g (<u>MLE</u>) Pomidor 60 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Salata zielona 5 g Dynia na parze z olejem + 40 g	Bulka 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>) Filet zapiekany drobiowy 30 g (<u>MLE</u>) Pomidor 60 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Salata zielona 5 g Dynia na parze z olejem + 40 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 130 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Filet zapiekany drobiowy 30 g (<u>MLE</u>) Pomidor 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Salata zielona 5 g Dynia na parze z olejem + 40 g	Bulka 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>) Filet zapiekany drobiowy 30 g (<u>MLE</u>) Pomidor 60 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Salata zielona 5 g Dynia na parze z olejem + 40 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 60 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Salata zielona 5 g Dynia na parze z olejem + 40 g	Bulka 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>) Seler gotowany + puree 40 g (<u>SEL</u>) Salata zielona 5 g Dynia na parze z olejem + puree 40 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Filet zapiekany drobiowy 30 g (<u>MLE</u>) Pomidor 60 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Salata zielona 5 g Dynia na parze z olejem + 40 g
		Wartość energetyczna: 2362.07 kcal; Białko ogółem: 105.86 g; Tłuszcz: 71.97 g; Kw. tł. nasy.: 30.23 g; Węglowodany ogółem: 345.32 g; W tym cukry: 77.04 g; Błonnik pok.: 31.48 g; Sól: 12.02 g;	Wartość energetyczna: 2331.84 kcal; Białko ogółem: 114.00 g; Tłuszcz: 67.79 g; Kw. tł. nasy.: 29.92 g; Węglowodany ogółem: 326.19 g; W tym cukry: 78.88 g; Błonnik pok.: 23.10 g; Sól: 10.97 g;	Wartość energetyczna: 2318.05 kcal; Białko ogółem: 121.14 g; Tłuszcz: 72.30 g; Kw. tł. nasy.: 23.54 g; Węglowodany ogółem: 346.29 g; W tym cukry: 45.77 g; Błonnik pok.: 50.99 g; Sól: 13.22 g;	Wartość energetyczna: 2674.57 kcal; Białko ogółem: 129.25 g; Tłuszcz: 77.41 g; Kw. tł. nasy.: 35.70 g; Węglowodany ogółem: 376.50 g; W tym cukry: 96.52 g; Błonnik pok.: 24.19 g; Sól: 12.31 g;	Wartość energetyczna: 2429.36 kcal; Białko ogółem: 90.76 g; Tłuszcz: 94.01 g; Kw. tł. nasy.: 32.41 g; Węglowodany ogółem: 332.81 g; W tym cukry: 96.90 g; Błonnik pok.: 30.57 g; Sól: 11.71 g;	Wartość energetyczna: 2460.51 kcal; Białko ogółem: 116.61 g; Tłuszcz: 62.85 g; Kw. tł. nasy.: 28.01 g; Węglowodany ogółem: 370.08 g; W tym cukry: 84.88 g; Błonnik pok.: 25.58 g; Sól: 8.07 g;	Wartość energetyczna: 2701.84 kcal; Białko ogółem: 119.99 g; Tłuszcz: 81.56 g; Kw. tł. nasy.: 36.04 g; Węglowodany ogółem: 397.25 g; W tym cukry: 95.23 g; Błonnik pok.: 33.73 g; Sól: 13.70 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-20 do dnia 2026-08-02 KUCHNIA GDAŃSK ZAKAŻNY

		GD- MW Podstawowa	GD- MW Łatwo strawna	GD- MW Cukrzycowa/Z ogr.nasyconych kw.tłuszczowych	GD- MW Bogatobiałkowa	GD- MW Wegetariańska	GD- MW Rozdrobniona	GD- MW Podstawowa Psychiatria
2026-07-25 sobota	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Salata zielona 5 g Jabłko 1 szt 1 szt Pomidor 40 g	Bulka pszenna długa krojona 130 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Salata zielona 5 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Pomidor b/skórki 40 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 130 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Salata zielona 5 g Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Pomidor 40 g	Bulka pszenna długa krojona 130 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Salata zielona 5 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Pomidor b/skórki 40 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasztet sojowy z pomidorami 60 g (SOJ, GOR.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Salata zielona 5 g Jabłko 1 szt 1 szt Pomidor 40 g	Bulka pszenna długa krojona 130 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Salata zielona 5 g Jabłko pieczone 1szt. puree 1 szt Pomidor b/skórki 40 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Salata zielona 5 g Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Pomidor 40 g
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% 5 g Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 30 g Pomidor 40 g	Bulka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 30 g Salata lodowa 5 g		Jogurt brzoskwiowy 150g 1 szt (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 30 g Pomidor 40 g
	Obiad	Zupa ziemniaczana + 400 g (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna + 200 g (GLU JECZ.) Pulpet wieprzowo-ryżowy na parze + 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 130 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sos pomidorowy + 100 g	Zupa ziemniaczana + 400 g (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna + 200 g (GLU JECZ.) Pulpet wieprzowo-ryżowy na parze + 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Brokuł gotowany + 130 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sos pomidorowy + 100 g	Zupa ziemniaczana + 400 g (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna + 250 g (GLU JECZ.) Pulpet wieprzowo-ryżowy na parze + 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 130 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sos pomidorowy + 100 g	Zupa ziemniaczana + 400 g (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna + 200 g (GLU JECZ.) Pulpet wieprzowo-ryżowy na parze + 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Brokuł gotowany + 130 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sos pomidorowy + 100 g	Zupa ziemniaczana + 400 g (MLE, SEL.) Sos a'la boloński z zieloną soczewicą + 200 g (SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 130 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa ziemniaczana + mix 400 g (MLE, SEL.) Pulpet wieprzowo-ryżowy na parze + 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Ziemniaki gotowane puree 200 g (MLE.) Brokuł gotowany + puree 130 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sos pomidorowy + 100 g	Zupa ziemniaczana + 400 g (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna + 200 g (GLU JECZ.) Pulpet wieprzowo-ryżowy na parze + 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 130 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sos pomidorowy + 100 g
	PD			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)			Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml (może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.)	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasztet z soczewicy + 50 g (JAJ.) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.) Słupki rzodkwi białej + 40 g Salata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Buraki gotowane słupki + 40 g	Bulka pszenna długa krojona 130 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.) Miód (25g) 1 szt Pomidor b/skórki 40 g Salata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Buraki gotowane słupki + 40 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 130 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasztet z soczewicy + 50 g (JAJ.) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.) Słupki rzodkwi białej + 40 g Salata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Buraki gotowane słupki + 40 g	Bulka pszenna długa krojona 130 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.) Miód (25g) 1 szt Pomidor b/skórki 40 g Salata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Buraki gotowane słupki + 40 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasztet z soczewicy + 50 g (JAJ.) Miód (25g) 1 szt Słupki rzodkwi białej + 40 g Salata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Buraki gotowane słupki + 40 g	Bulka pszenna długa krojona 130 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek homo. naturalny 70 g (MLE.) Miód (25g) 1 szt Buraki gotowane słupki + 80 g Salata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasztet z soczewicy + 50 g (JAJ.) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.) Słupki rzodkwi białej + 40 g Salata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Buraki gotowane słupki + 40 g
		Wartość energetyczna: 2233.95 kcal; Białko ogółem: 88.16 g; Tłuszcz: 60.75 g; Kw. tł. nasy.: 21.14 g; Węglowodany ogółem: 365.62 g; W tym cukry: 62.77 g; Błonnik pok.: 35.87 g; Sól: 11.89 g;	Wartość energetyczna: 2244.34 kcal; Białko ogółem: 96.77 g; Tłuszcz: 51.11 g; Kw. tł. nasy.: 20.48 g; Węglowodany ogółem: 373.39 g; W tym cukry: 81.13 g; Błonnik pok.: 27.56 g; Sól: 9.77 g;	Wartość energetyczna: 2381.79 kcal; Białko ogółem: 102.85 g; Tłuszcz: 63.82 g; Kw. tł. nasy.: 15.30 g; Węglowodany ogółem: 403.83 g; W tym cukry: 55.16 g; Błonnik pok.: 52.34 g; Sól: 12.48 g;	Wartość energetyczna: 2500.51 kcal; Białko ogółem: 110.38 g; Tłuszcz: 58.54 g; Kw. tł. nasy.: 24.73 g; Węglowodany ogółem: 408.34 g; W tym cukry: 85.94 g; Błonnik pok.: 28.56 g; Sól: 11.10 g;	Wartość energetyczna: 2240.65 kcal; Białko ogółem: 63.36 g; Tłuszcz: 65.57 g; Kw. tł. nasy.: 17.69 g; Węglowodany ogółem: 378.22 g; W tym cukry: 82.75 g; Błonnik pok.: 36.33 g; Sól: 10.30 g;	Wartość energetyczna: 2277.21 kcal; Białko ogółem: 93.51 g; Tłuszcz: 49.88 g; Kw. tł. nasy.: 20.90 g; Węglowodany ogółem: 380.10 g; W tym cukry: 120.55 g; Błonnik pok.: 25.60 g; Sól: 8.64 g;	Wartość energetyczna: 2487.18 kcal; Białko ogółem: 100.65 g; Tłuszcz: 68.15 g; Kw. tł. nasy.: 25.43 g; Węglowodany ogółem: 402.19 g; W tym cukry: 68.12 g; Błonnik pok.: 38.04 g; Sól: 13.57 g;

		GD- MW Podstawowa	GD- MW Łatwo strawna	GD- MW Cukrzycowa/Z ogr.nasyconych kw.tłuszczowych	GD- MW Bogatobiałkowa	GD- MW Wegetariańska	GD- MW Rozdrobniona	GD- MW Podstawowa Psychiatria
2026-07-26 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Hummus + 50 g (<u>SOJ.</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Plastry ogórka świeżego + 40 g Pasta warzywna + 40 g (<u>SEL.</u>) Salata zielona 5 g	Bulka 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>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor b/skórki 40 g Pasta warzywna + 40 g (<u>SEL.</u>) Salata zielona 5 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 130 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Hummus + 50 g (<u>SOJ.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Plastry ogórka świeżego + 40 g Pasta warzywna + 40 g (<u>SEL.</u>) Salata zielona 5 g	Bulka 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>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor b/skórki 40 g Pasta warzywna + 40 g (<u>SEL.</u>) Salata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Hummus + 50 g (<u>SOJ.</u>) Paszтет sojowy z pomidorami 60 g (<u>SOJ, GOR.</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Plastry ogórka świeżego + 40 g Pasta warzywna + 40 g (<u>SEL.</u>) Salata zielona 5 g	Bulka 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>) Seler gotowany + puree 50 g (<u>SEL.</u>) Jabłko pieczone 1szt. puree 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pasta warzywna + 40 g (<u>SEL.</u>) Pomidor b/skórki 40 g Salata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Hummus + 50 g (<u>SOJ.</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Plastry ogórka świeżego + 40 g Pasta warzywna + 40 g (<u>SEL.</u>) Salata zielona 5 g
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% 5 g Schab Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 30 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 5 g	Bulka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Schab Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 30 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 5 g		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Schab Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 30 g (<u>SOJ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 5 g	
	Obiad	Krupnik ryżowy z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Potrawka z kurczaka + 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c + 130 g (<u>SEL.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Krupnik ryżowy z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Potrawka z kurczaka + 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c + 130 g (<u>SEL.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt			Krupnik ryżowy z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Leczo wegetariańskie z tofu duszone + 200 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Ryż biały + 200 g Surówka z selera i jabłka z olejem b/c + 130 g (<u>SEL.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Krupnik ryżowy z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane puree 200 g (<u>MLE.</u>) Potrawka z kurczaka + rozdrobniona 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Seler gotowany + puree 130 g (<u>SEL.</u>)	Krupnik ryżowy z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Potrawka z kurczaka + 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c + 130 g (<u>SEL.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PD		Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)				Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Jogurt brzoskwiowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 40 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ.</u>) Seler gotowany + 40 g (<u>SEL.</u>) Salata zielona 5 g	Bulka 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>) Pomidor 40 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Salata zielona 5 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ.</u>) Seler gotowany + 40 g (<u>SEL.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 130 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 40 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Salata zielona 5 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ.</u>) Seler gotowany + 40 g (<u>SEL.</u>)	Bulka 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 Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 5 g Pomidor b/skórki 40 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Seler gotowany + 40 g (<u>SEL.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Hummus + 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 40 g Salata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Seler gotowany + 40 g (<u>SEL.</u>)	Bulka 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>) Szpinaż gotowany z olejem + puree 40 g Seler gotowany + puree 40 g (<u>SEL.</u>) Salata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 40 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 5 g Seler gotowany + 40 g (<u>SEL.</u>)
		Wartość energetyczna: 1762.76 kcal; Białko ogółem: 75.21 g; Tłuszcz: 51.80 g; Kw. tł. nasy.: 17.03 g; Węglowodany ogółem: 274.31 g; W tym cukry: 41.42 g; Błonnik pok.: 31.42 g; Sól: 11.17 g;	Wartość energetyczna: 1885.62 kcal; Białko ogółem: 86.47 g; Tłuszcz: 51.99 g; Kw. tł. nasy.: 18.71 g; Węglowodany ogółem: 286.50 g; W tym cukry: 44.37 g; Błonnik pok.: 26.25 g; Sól: 9.89 g;	Wartość energetyczna: 1942.59 kcal; Białko ogółem: 90.92 g; Tłuszcz: 57.69 g; Kw. tł. nasy.: 12.94 g; Węglowodany ogółem: 315.01 g; W tym cukry: 29.57 g; Błonnik pok.: 49.19 g; Sól: 12.15 g;	Wartość energetyczna: 2215.94 kcal; Białko ogółem: 106.56 g; Tłuszcz: 63.37 g; Kw. tł. nasy.: 25.02 g; Węglowodany ogółem: 324.85 g; W tym cukry: 45.34 g; Błonnik pok.: 27.24 g; Sól: 12.00 g;	Wartość energetyczna: 2141.05 kcal; Białko ogółem: 56.83 g; Tłuszcz: 68.12 g; Kw. tł. nasy.: 18.18 g; Węglowodany ogółem: 354.00 g; W tym cukry: 42.36 g; Błonnik pok.: 36.13 g; Sól: 11.63 g;	Wartość energetyczna: 2039.40 kcal; Białko ogółem: 79.70 g; Tłuszcz: 52.88 g; Kw. tł. nasy.: 20.65 g; Węglowodany ogółem: 331.92 g; W tym cukry: 74.28 g; Błonnik pok.: 34.06 g; Sól: 9.12 g;	Wartość energetyczna: 2214.04 kcal; Białko ogółem: 95.51 g; Tłuszcz: 66.89 g; Kw. tł. nasy.: 25.97 g; Węglowodany ogółem: 334.81 g; W tym cukry: 75.63 g; Błonnik pok.: 33.71 g; Sól: 13.25 g;

		GD- MW Podstawowa	GD- MW Łatwo strawna	GD- MW Cukrzycowa/Z ogr.nasyconych kw.tłuszczowych	GD- MW Bogatobiałkowa	GD- MW Wegetariańska	GD- MW Rozdrobniona	GD- MW Podstawowa Psychiatria
2026-07-27 poniedziałek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR</u>) Serek śmietankowy naturalny 50 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 5 g Słupki rzodkwi białej + 40 g Salata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Serek śmietankowy naturalny 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 40 g	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, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR</u>) Serek śmietankowy naturalny 50 g (<u>MLE</u>) Słupki rzodkwi białej + 40 g Salata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pomidor b/skórki 40 g	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE, PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR</u>) Serek śmietankowy naturalny 50 g (<u>MLE</u>) Słupki rzodkwi białej + 40 g Salata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Pomidor 40 g	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, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR</u>) Serek śmietankowy naturalny 50 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 5 g Marchew gotowana plastry + 40 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pomidor b/skórki 40 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek śmietankowy naturalny 50 g (<u>MLE</u>) Słupki rzodkwi białej + 40 g Pasta z groszku zielonego + 60 g Słupki rzodkwi białej + 40 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Salata zielona 5 g Pomidor 40 g	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>) Serek śmietankowy naturalny 100 g (<u>MLE</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek śmietankowy naturalny 100 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 5 g Pasta z brokuła + 40 g Pomidor b/skórki 40 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR</u>) Serek śmietankowy naturalny 50 g (<u>MLE</u>) Słupki rzodkwi białej + 40 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Salata zielona 5 g Pomidor 40 g
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% 5 g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osl.niejad 50 g Papryka świeża 40 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osl.niejad 50 g Salata zielona 5 g		Sok jabłkowy 200 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osl.niejad 50 g Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 5 g
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Ryz biały + 200 g Sos a'la boloński z tofu + 200 g (<u>SOJ, SEL</u>) Fasolka gotowany + 130 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Ryz biały + 200 g Sos a'la boloński z tofu + 200 g (<u>SOJ, SEL</u>) Fasolka szparagowa żółta gotowana + 130 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Ryz biały + 200 g Sos a'la boloński z tofu + 200 g (<u>SOJ, SEL</u>) Kalafor gotowany + 130 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Ryz biały + 200 g Sos a'la boloński z tofu + 200 g (<u>SOJ, SEL</u>) Fasolka szparagowa żółta gotowana + 130 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Naleśniki z farszem szpinakowym + 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Fasolka szparagowa żółta gotowana + 130 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami + mix 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane puree 200 g (<u>MLE</u>) Sos a'la boloński z tofu + rozdrobniony 200 g (<u>SOJ, SEL</u>) Seler gotowany + puree 130 g (<u>SEL</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Ryz biały + 200 g Sos a'la boloński z tofu + 200 g (<u>SOJ, SEL</u>) Kalafor gotowany + 130 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PD			Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml (<u>MLE</u>)	Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (<u>MLE</u>)		Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (<u>MLE</u>)	
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka od Teścia-wędzonka wieprzowa, parzona z dodaną wodą 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ</u>) Pomidor 40 g Twarożek z natką pietruszki + 30 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Salata zielona 5 g Pasta warzywna + 40 g (<u>SEL</u>)	Bułka pszenna długa krojona 130 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka od Teścia-wędzonka wieprzowa, parzona z dodaną wodą 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ</u>) Pomidor b/skórki 40 g Twarożek z natką pietruszki + 30 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Salata zielona 5 g Pasta warzywna + 40 g (<u>SEL</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 130 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka od Teścia-wędzonka wieprzowa, parzona z dodaną wodą 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ</u>) Twarożek z natką pietruszki + 30 g (<u>MLE</u>) Pomidor 40 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Salata zielona 5 g Pasta warzywna + 40 g (<u>SEL</u>)	Bułka pszenna długa krojona 130 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka od Teścia-wędzonka wieprzowa, parzona z dodaną wodą 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ</u>) Twarożek z natką pietruszki + 30 g (<u>MLE</u>) Pomidor b/skórki 40 g Salata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pasta warzywna + 40 g (<u>SEL</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Tofu 50 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 40 g Twarożek z natką pietruszki + 30 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Salata zielona 5 g Pasta warzywna + 40 g (<u>SEL</u>)	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>) Pasta z groszku zielonego + 40 g Salata zielona 5 g Pasta warzywna + 40 g (<u>SEL</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka od Teścia-wędzonka wieprzowa, parzona z dodaną wodą 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ</u>) Pomidor 40 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Twarożek z natką pietruszki + 30 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 5 g Pasta warzywna + 40 g (<u>SEL</u>)
		Wartość energetyczna: 2152.64 kcal; Białko ogółem: 77.88 g; Tłuszcz: 59.73 g; Kw. tł. nasy.: 27.21 g; Węglowodany ogółem: 351.41 g; W tym cukry: 58.29 g; Błonnik pok.: 29.80 g; Sól: 14.62 g;	Wartość energetyczna: 2237.18 kcal; Białko ogółem: 84.53 g; Tłuszcz: 59.93 g; Kw. tł. nasy.: 27.16 g; Węglowodany ogółem: 355.79 g; W tym cukry: 61.18 g; Błonnik pok.: 23.04 g; Sól: 13.31 g;	Wartość energetyczna: 2278.56 kcal; Białko ogółem: 91.25 g; Tłuszcz: 70.54 g; Kw. tł. nasy.: 23.03 g; Węglowodany ogółem: 365.73 g; W tym cukry: 53.22 g; Błonnik pok.: 51.58 g; Sól: 15.46 g;	Wartość energetyczna: 2668.06 kcal; Białko ogółem: 103.72 g; Tłuszcz: 70.32 g; Kw. tł. nasy.: 32.95 g; Węglowodany ogółem: 422.03 g; W tym cukry: 86.87 g; Błonnik pok.: 24.08 g; Sól: 15.66 g;	Wartość energetyczna: 2429.19 kcal; Białko ogółem: 76.24 g; Tłuszcz: 102.72 g; Kw. tł. nasy.: 50.67 g; Węglowodany ogółem: 322.65 g; W tym cukry: 63.91 g; Błonnik pok.: 29.15 g; Sól: 12.34 g;	Wartość energetyczna: 2456.05 kcal; Białko ogółem: 77.11 g; Tłuszcz: 80.79 g; Kw. tł. nasy.: 36.36 g; Węglowodany ogółem: 373.15 g; W tym cukry: 104.40 g; Błonnik pok.: 27.90 g; Sól: 10.34 g;	Wartość energetyczna: 2573.52 kcal; Białko ogółem: 95.68 g; Tłuszcz: 70.03 g; Kw. tł. nasy.: 33.02 g; Węglowodany ogółem: 417.70 g; W tym cukry: 83.39 g; Błonnik pok.: 31.59 g; Sól: 17.29 g;

		GD- MW Podstawowa	GD- MW Łatwo strawna	GD- MW Cukrzycowa/Z ogr.nasyconych kw.tłuszczowych	GD- MW Bogatobiałkowa	GD- MW Wegetariańska	GD- MW Rozdrobniona	GD- MW Podstawowa Psychiatria
2026-07-28 wtorek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Ser wędzony 50 g (<u>MLE</u>) Miód (25g) 2 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Pomarańcza 1 szt. 1 szt Rzodkiew biała 40 g Sałata lodowa 5 g	Bulka pszenna długa krojona 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 50 g (<u>SOJ.</u>) Miód (25g) 2 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Pomarańcza 1 szt. 1 szt Pomidor b/skórki 40 g Sałata lodowa 5 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 130 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser wędzony 50 g (<u>MLE</u>) Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomarańcza 1 szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Rzodkiew biała 40 g Sałata lodowa 5 g	Bulka pszenna długa krojona 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Miód (25g) 1 szt Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 70 g (<u>SOJ.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Pomarańcza 1 szt. 1 szt Pomidor 40 g Sałata lodowa 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Ser wędzony 50 g (<u>MLE</u>) Miód (25g) 2 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Pomarańcza 1 szt. 1 szt Rzodkiew biała 40 g Sałata lodowa 5 g	Bulka pszenna długa krojona 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek z natką pietruszki + 50 g (<u>MLE</u>) Dyńia na parze z olejem + 40 g Jabłko pieczone 1szt. puree 1 szt Miód (25g) 2 szt Sałata lodowa 5 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Ser wędzony 50 g (<u>MLE</u>) Miód (25g) 2 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Pomarańcza 1 szt. 1 szt Rzodkiew biała 40 g Sałata lodowa 5 g
	II ŚN			Chipsy z selera 50 g (<u>SEL.</u>)	Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>)		Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	
	Obiad	Kapuśniak z kapusty białej + 400 g (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet wieprzowy na parze + 2 [Por] x 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 130 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa selerowa z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet wieprzowy na parze + 2 [Por] x 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy dieta + 100 g (<u>MLE</u>) Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 130 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kapuśniak z kapusty białej + 400 g (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet wieprzowy na parze + 2 [Por] x 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy dieta + 100 g (<u>MLE</u>) Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 130 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa selerowa z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet wieprzowy na parze + 2 [Por] x 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 130 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa selerowa z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kotlet z jaj pieczony dieta + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 130 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa selerowa z ziemniakami + mix 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane puree 200 g (<u>MLE</u>) Pulpet wieprzowy na parze + 2 [Por] x 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy dieta + 100 g (<u>MLE</u>) Buraki tarte na ciepło + puree 130 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kapuśniak z kapusty białej + 400 g (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Pulpet wieprzowy na parze + 2 [Por] x 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy dieta + 100 g (<u>MLE</u>) Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 130 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PD			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% 5 g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 30 g Sałata zielona 5 g	Bulka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 30 g Sałata zielona 5 g		Galarетка z owocami bez dodatku cukru 123g 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 30 g Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 5 g
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 5 g Ogórek świeży słupki + 40 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Marchew talarki gotowane + 40 g	Bulka pszenna długa krojona 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 5 g Pomidor b/skórki 40 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Marchew talarki gotowane + 40 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 130 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ogórek świeży słupki + 40 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 5 g Pomidor 40 g	Bulka pszenna długa krojona 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor b/skórki 40 g Sałata zielona 5 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Marchew talarki gotowane + 40 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasztet sojowy z pomidorami 60 g (<u>SOJ, GOR.</u>) Ogórek świeży słupki + 40 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 5 g Marchew talarki gotowane + 40 g	Bulka pszenna długa krojona 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Banan 1/2 szt. 1 Por Marchew talarki gotowane + 40 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Ogórek świeży słupki + 40 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Marchew talarki gotowane + 40 g
		Wartość energetyczna: 2505.27 kcal; Białko ogółem: 92.62 g; Tłuszcz: 80.12 g; Kw. tł. nasy.: 26.73 g; Węglowodany ogółem: 371.13 g; W tym cukry: 111.40 g; Błonnik pok.: 32.37 g; Sól: 11.97 g;	Wartość energetyczna: 2343.36 kcal; Białko ogółem: 90.20 g; Tłuszcz: 69.73 g; Kw. tł. nasy.: 25.74 g; Węglowodany ogółem: 357.04 g; W tym cukry: 116.50 g; Błonnik pok.: 27.52 g; Sól: 11.83 g;	Wartość energetyczna: 2460.35 kcal; Białko ogółem: 110.75 g; Tłuszcz: 89.68 g; Kw. tł. nasy.: 22.01 g; Węglowodany ogółem: 342.31 g; W tym cukry: 62.16 g; Błonnik pok.: 48.86 g; Sól: 14.41 g;	Wartość energetyczna: 2624.89 kcal; Białko ogółem: 107.49 g; Tłuszcz: 80.74 g; Kw. tł. nasy.: 31.92 g; Węglowodany ogółem: 386.88 g; W tym cukry: 120.76 g; Błonnik pok.: 28.98 g; Sól: 14.06 g;	Wartość energetyczna: 2401.27 kcal; Białko ogółem: 75.49 g; Tłuszcz: 81.25 g; Kw. tł. nasy.: 21.26 g; Węglowodany ogółem: 360.78 g; W tym cukry: 112.11 g; Błonnik pok.: 35.99 g; Sól: 11.74 g;	Wartość energetyczna: 2636.02 kcal; Białko ogółem: 90.16 g; Tłuszcz: 77.69 g; Kw. tł. nasy.: 29.38 g; Węglowodany ogółem: 411.91 g; W tym cukry: 171.83 g; Błonnik pok.: 27.39 g; Sól: 9.86 g;	Wartość energetyczna: 2893.44 kcal; Białko ogółem: 105.51 g; Tłuszcz: 94.50 g; Kw. tł. nasy.: 33.13 g; Węglowodany ogółem: 425.50 g; W tym cukry: 136.31 g; Błonnik pok.: 35.92 g; Sól: 14.21 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-20 do dnia 2026-08-02 KUCHNIA GDAŃSK ZAKAŻNY

		GD- MW Podstawowa	GD- MW Łatwo strawna	GD- MW Cukrzycowa/Z ogr.nasyconych kw.tłuszczowych	GD- MW Bogatobiałkowa	GD- MW Wegetariańska	GD- MW Rozdrobniona	GD- MW Podstawowa Psychiatria
2026-07-29 środa	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) Dżem 50 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Arbuz 150 g Pomidor 40 g Salata zielona 5 g	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 130 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) Dżem 50 g Arbuz 150 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pomidor 40 g Salata zielona 5 g	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 130 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser żółty 50 g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) Pomidor 40 g Arbuz 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Salata zielona 5 g	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 130 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Dżem 50 g Arbuz 150 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) Pomidor 40 g Salata zielona 5 g	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Dżem 50 g Serek Fromage 70 g (GLU PSZ, MLE) Arbuz 150 g Pomidor 40 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Salata zielona 5 g	Zacierka na mleku MIX 300 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 130 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek wiejski ziarnisty 60 g (MLE) Miód (25g) 1 szt Jabłko pieczone 1szt. puree 1 szt Marchew talarki gotowane + 40 g Salata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) Dżem 50 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Arbuz 150 g Pomidor 40 g Salata zielona 5 g
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% 5 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Salata zielona 5 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Salata zielona 5 g		Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Salata zielona 5 g
	Obiad	Zupa wielowarzywna z ziemniakami + 400 g (SOJ, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kotlet schabowy panierowany pieczony + 120 g (GLU PSZ, JAJ) Surówka z marchwi i selera z olejem + 130 g (SEL) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa wielowarzywna z ziemniakami + 400 g (SOJ, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Szyńka pieczona w plastrach + 100 g Surówka z marchwi i selera z olejem + 130 g (SEL) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sos koperkowy dieta + 100 g (MLE)			Zupa wielowarzywna z ziemniakami + 400 g (SOJ, MLE, SEL) Placuszki z cukini 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE) Dip jogurtowy o smaku czosnkowym + 100 g (MLE) Surówka z marchwi i selera z olejem + 130 g (SEL) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa wielowarzywna z ziemniakami + mix 400 g (SOJ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane puree 200 g (MLE) Szyńka pieczona w plastrach + rozdrobniona 100 g Sos koperkowy dieta + 100 g (MLE) Marchew talarki gotowane + 130 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa wielowarzywna z ziemniakami + 400 g (SOJ, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kotlet schabowy panierowany pieczony + 120 g (GLU PSZ, JAJ) Surówka z marchwi i selera z olejem + 130 g (SEL) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PD			Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE)	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (MLE)		Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (MLE)	
Kolacja		Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasztet rybny + 60 g (GLU PSZ, JAJ, RYB) Pomidor 40 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Salata lodowa 5 g Szyńka z zalewy -wędzonka wieprzowa, parzona, zapiekana 50 g Ogórek świeży 40 g	Bułka pszenna długa krojona 130 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasztet rybny + 60 g (GLU PSZ, JAJ, RYB) Pomidor b/skórki 40 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Szyńka z zalewy -wędzonka wieprzowa, parzona, zapiekana 50 g Salata lodowa 5 g Seler gotowany + 40 g (SEL)	Chleb razowy żytnio-pszenny 130 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasztet rybny + 60 g (GLU PSZ, JAJ, RYB) Pomidor 40 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Salata lodowa 5 g Szyńka z zalewy -wędzonka wieprzowa, parzona, zapiekana 50 g Ogórek świeży 40 g	Bułka pszenna długa krojona 130 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasztet rybny + 60 g (GLU PSZ, JAJ, RYB) Pomidor b/skórki 40 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Szyńka z zalewy -wędzonka wieprzowa, parzona, zapiekana 50 g Salata lodowa 5 g Seler gotowany + 40 g (SEL)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Ogórek świeży 40 g	Bułka pszenna długa krojona 130 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z twarogu i wędliny drob - wp z natką pietruszki + 70 g (MLE) Dynia na parze z olejem + 40 g Seler gotowany + 40 g (SEL) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Salata lodowa 5 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasztet rybny + 60 g (GLU PSZ, JAJ, RYB) Pomidor 40 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE) Salata lodowa 5 g Szyńka z zalewy -wędzonka wieprzowa, parzona, zapiekana 50 g Ogórek świeży 40 g
		Wartość energetyczna: 2247.58 kcal; Białko ogółem: 106.45 g; Tłuszcz: 57.83 g; Kw. tł. nasy.: 23.14 g; Węglowodany ogółem: 351.36 g; W tym cukry: 90.47 g; Błonnik pok.: 30.95 g; Sól: 13.11 g;	Wartość energetyczna: 2370.23 kcal; Białko ogółem: 123.47 g; Tłuszcz: 64.28 g; Kw. tł. nasy.: 26.36 g; Węglowodany ogółem: 349.99 g; W tym cukry: 93.52 g; Błonnik pok.: 25.16 g; Sól: 12.45 g;	Wartość energetyczna: 2361.18 kcal; Białko ogółem: 136.62 g; Tłuszcz: 83.89 g; Kw. tł. nasy.: 31.16 g; Węglowodany ogółem: 313.89 g; W tym cukry: 50.49 g; Błonnik pok.: 44.44 g; Sól: 14.57 g;	Wartość energetyczna: 2739.71 kcal; Białko ogółem: 142.40 g; Tłuszcz: 77.77 g; Kw. tł. nasy.: 33.13 g; Węglowodany ogółem: 389.27 g; W tym cukry: 116.87 g; Błonnik pok.: 26.60 g; Sól: 13.26 g;	Wartość energetyczna: 2494.21 kcal; Białko ogółem: 73.35 g; Tłuszcz: 106.56 g; Kw. tł. nasy.: 43.55 g; Węglowodany ogółem: 333.42 g; W tym cukry: 100.81 g; Błonnik pok.: 29.09 g; Sól: 11.15 g;	Wartość energetyczna: 2417.64 kcal; Białko ogółem: 117.29 g; Tłuszcz: 65.22 g; Kw. tł. nasy.: 30.28 g; Węglowodany ogółem: 362.67 g; W tym cukry: 119.80 g; Błonnik pok.: 27.79 g; Sól: 10.39 g;	Wartość energetyczna: 2724.34 kcal; Białko ogółem: 131.17 g; Tłuszcz: 75.55 g; Kw. tł. nasy.: 32.69 g; Węglowodany ogółem: 411.42 g; W tym cukry: 124.52 g; Błonnik pok.: 33.24 g; Sól: 14.44 g;

		GD- MW Podstawowa	GD- MW Łatwo strawna	GD- MW Cukrzycowa/Z ogr.nasyconych kw.tłuszczowych	GD- MW Bogatobiałkowa	GD- MW Wegetariańska	GD- MW Rozdrobniona	GD- MW Podstawowa Psychiatria
2026-07-30 czwartek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Schab Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 50 g (<u>SOJ</u>) Rzodkiew biała 40 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Salata zielona 5 g Pasta warzywna + 40 g (<u>SEL</u>)	Bulka 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>) Schab Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 50 g (<u>SOJ</u>) Pomidor b/skórki 40 g Salata zielona 5 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Pasta warzywna + 40 g (<u>SEL</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 130 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Schab Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 50 g (<u>SOJ</u>) Rzodkiew biała 40 g Salata zielona 5 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Pasta warzywna + 40 g (<u>SEL</u>)	Bulka 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>) Schab Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 50 g (<u>SOJ</u>) Pomidor b/skórki 40 g Salata zielona 5 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Salata zielona 5 g Pasta warzywna + 40 g (<u>SEL</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Powidła śliwkowe 30 g Pomidor b/skórki 40 g Salata zielona 5 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Salata zielona 5 g Pasta warzywna + 40 g (<u>SEL</u>)	Bulka 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>) Schab Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 50 g (<u>SOJ</u>) Pasta warzywna + 80 g (<u>SEL</u>) Salata zielona 5 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Kasza manna z jabłkiem prażonym mix 200 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Schab Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 50 g (<u>SOJ</u>) Rzodkiew biała 40 g Salata zielona 5 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Pasta warzywna + 40 g (<u>SEL</u>)
	II ŚN			Ślupki z marchewki + 50 g				Ślupki z marchewki + 50 g
	Obiad	Zupa brokułowa z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Kociółek z kurczaka meksykański + 200 g (<u>MLE</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Buraki tarte na ciepło + 130 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa brokułowa z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet wieprzowy na parze + 2 [Por] x 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Buraki tarte na ciepło + 130 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sos pietruszkowy + 100 g (<u>MLE</u>)	Zupa brokułowa z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 300 g Kociółek z kurczaka meksykański + 200 g (<u>MLE</u>) Buraki tarte na ciepło + 130 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sos pietruszkowy + 100 g (<u>MLE</u>)	Zupa brokułowa z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet wieprzowy na parze + 2 [Por] x 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Buraki tarte na ciepło + 130 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sos pietruszkowy + 100 g (<u>MLE</u>)	Zupa brokułowa z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Naleśniki z farszem szpinakowym + 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Buraki tarte na ciepło + 130 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa brokułowa z ziemniakami + mix 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane puree 200 g (<u>MLE</u>) Pulpet wieprzowy na parze + rozdrobniony 2 [Por] x 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Buraki tarte na ciepło + 130 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sos pietruszkowy + 100 g (<u>MLE</u>)	Zupa brokułowa z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kociółek z kurczaka meksykański + 200 g (<u>MLE</u>) Buraki tarte na ciepło + 130 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PD			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>)	Kasza manna z jabłkiem prażonym 200 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>)		Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Kasza manna z jabłkiem prażonym 200 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>)
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Dżem 25 g 1 szt Salata zielona 5 g Brzoskwinia 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pomidor b/skórki 40 g	Bulka pszenna długa krojona 130 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Dżem 25 g 1 szt Salata zielona 5 g Brzoskwinia 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pomidor b/skórki 40 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 130 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Twarożek + 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 40 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Brzoskwinia 1 szt 1 szt Salata zielona 5 g	Bulka pszenna długa krojona 130 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Dżem 25 g 1 szt Salata zielona 5 g Pomidor b/skórki 40 g Brzoskwinia 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 60 g (<u>MLE</u>) Twarożek + 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 40 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Brzoskwinia 1 szt 1 szt Salata zielona 5 g	Bulka pszenna długa krojona 130 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Porzeczkowy twarożek + 60 g (<u>MLE</u>) Miód (25g) 1 szt Kalafior gotowany + puree 40 g Salata zielona 5 [Por] x 20 g Pomidor b/skórki 40 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Twarożek + 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Brzoskwinia 1 szt 1 szt Salata zielona 5 g
		Wartość energetyczna: 2002.72 kcal; Białko ogółem: 88.57 g; Tłuszcz: 57.90 g; Kw. tł. nasy.: 22.24 g; Węglowodany ogółem: 307.70 g; W tym cukry: 65.16 g; Błonnik pok.: 32.26 g; Sól: 12.88 g;	Wartość energetyczna: 2178.71 kcal; Białko ogółem: 92.23 g; Tłuszcz: 70.74 g; Kw. tł. nasy.: 26.93 g; Węglowodany ogółem: 309.97 g; W tym cukry: 72.43 g; Błonnik pok.: 24.19 g; Sól: 11.02 g;	Wartość energetyczna: 1994.34 kcal; Białko ogółem: 94.83 g; Tłuszcz: 56.23 g; Kw. tł. nasy.: 15.12 g; Węglowodany ogółem: 320.62 g; W tym cukry: 59.10 g; Błonnik pok.: 46.11 g; Sól: 12.48 g;	Wartość energetyczna: 2354.84 kcal; Białko ogółem: 98.70 g; Tłuszcz: 73.75 g; Kw. tł. nasy.: 28.57 g; Węglowodany ogółem: 341.63 g; W tym cukry: 85.44 g; Błonnik pok.: 27.12 g; Sól: 11.29 g;	Wartość energetyczna: 2456.50 kcal; Białko ogółem: 81.48 g; Tłuszcz: 106.95 g; Kw. tł. nasy.: 55.03 g; Węglowodany ogółem: 314.95 g; W tym cukry: 78.52 g; Błonnik pok.: 26.37 g; Sól: 12.53 g;	Wartość energetyczna: 2513.61 kcal; Białko ogółem: 105.76 g; Tłuszcz: 81.26 g; Kw. tł. nasy.: 32.21 g; Węglowodany ogółem: 356.34 g; W tym cukry: 90.01 g; Błonnik pok.: 26.71 g; Sól: 10.83 g;	Wartość energetyczna: 2180.91 kcal; Białko ogółem: 95.14 g; Tłuszcz: 60.93 g; Kw. tł. nasy.: 23.88 g; Węglowodany ogółem: 339.81 g; W tym cukry: 78.48 g; Błonnik pok.: 35.32 g; Sól: 13.16 g;

		GD- MW Podstawowa	GD- MW Łatwo strawna	GD- MW Cukrzycowa/Z ogr.nasyconych kw.tłuszczowych	GD- MW Bogatobiałkowa	GD- MW Wegetariańska	GD- MW Rozdrobniona	GD- MW Podstawowa Psychiatria
2026-07-31 piątek	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek ziarnisty naturalny 60 g (MLE) Pasztet z fasoli + 50 g (GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, GLU OW) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Ogórek świeży 40 g Sałata zielona 5 g	Ryż na mleku 300 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 130 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek ziarnisty naturalny 60 g (MLE) Miód (25g) 2 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sałata zielona 5 g Pomidor b/skórki 40 g	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 130 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek ziarnisty naturalny 60 g (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkami białka wieprzowego 50 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Sałata zielona 5 g Pomidor 40 g	Ryż na mleku 300 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 130 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Miód (25g) 2 szt Sałata zielona 5 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pomidor b/skórki 40 g	Ryż na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek ziarnisty naturalny 60 g (MLE) Pasztet z fasoli + 50 g (GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, GLU OW) Jabłko 1 szt 1 szt Ogórek świeży 40 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Ryż na mleku 300 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 130 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek homo. naturalny 60 g (MLE) Miód (25g) 2 szt Buraki gotowane súpki + puree 40 g Sałata zielona 5 g Pomidor b/skórki 40 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Ryż na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek ziarnisty naturalny 60 g (MLE) Pasztet z fasoli + 50 g (GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, GLU OW) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Ogórek świeży 40 g Sałata zielona 5 g
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Tłuszcz do smarowania 59% 5 g Serek homo. naturalny 30 g (MLE) Sałata zielona 5 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Serek homo. naturalny 30 g (MLE) Sałata zielona 5 g		Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 5 g (MLE) Serek homo. naturalny 30 g (MLE) Sałata zielona 5 g
	Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem + 400 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kotlet z morskczuka + 120 g (GLU PSZ, JAJ, RYB, SOJ) Sałata zielona z jogurtem 80 g (MLE) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa pomidorowa z makaronem + 400 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet z morskczuka na parze + 2 [Por] x 50 g (GLU PSZ, JAJ, RYB) Sos cytrynowy + 100 g (GLU PSZ, MLE) Bukiet warzyw gotowanych + 130 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa pomidorowa z makaronem + 400 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet z morskczuka na parze + 2 [Por] x 50 g (GLU PSZ, JAJ, RYB) Sos cytrynowy + 100 g (GLU PSZ, MLE) Sałata zielona z jogurtem 80 g (MLE) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa pomidorowa z makaronem + 400 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet z morskczuka na parze + 2 [Por] x 50 g (GLU PSZ, JAJ, RYB) Sos cytrynowy + 100 g (GLU PSZ, MLE) Bukiet warzyw gotowanych + 130 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa pomidorowa z makaronem + 400 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Burger warzywny z zielonego groszku pieczony + 100 g (GLU PSZ, JAJ, MLE) Sałata zielona z jogurtem 80 g (MLE) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa pomidorowa z makaronem + 400 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane puree 200 g (MLE) Pulpet z morskczuka na parze + rozdrobniony 2 [Por] x 50 g (GLU PSZ, JAJ, RYB) Sos cytrynowy + 100 g (GLU PSZ, MLE) Seler gotowany + puree 130 g (SEL) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa pomidorowa z makaronem + 400 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Kotlet z morskczuka + 120 g (GLU PSZ, JAJ, RYB, SOJ) Sałata zielona z jogurtem 80 g (MLE) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PD			Budyń o smaku czekoladowym b/c 200 ml (MLE)	Budyń o smaku czekoladowym z/c 200 ml (MLE)		Budyń o smaku czekoladowym z/c 200 ml (MLE)	
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Mięsiwo z zalewy-wędzonka wieprzowa, parzona, zapiekana 50 g Dżem 50 g Seler naciowy súpki + 80 g (SEL) 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) Mięsiwo z zalewy-wędzonka wieprzowa, parzona, zapiekana 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sałata zielona 5 g Marchew talarki gotowane + 40 g Pomidor b/skórki 40 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 130 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Mięsiwo z zalewy-wędzonka wieprzowa, parzona, zapiekana 50 g Ser żółty 50 g (MLE) Seler naciowy súpki + 80 g (SEL) Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 130 g (GLU PSZ) Mięsiwo z zalewy-wędzonka wieprzowa, parzona, zapiekana 50 g Masło extra 82% 10 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sałata zielona 5 g Marchew talarki gotowane + 40 g Pomidor b/skórki 40 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Ser żółty 60 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sałata zielona 5 g Marchew talarki gotowane + 40 g	Bułka pszenna długa krojona 130 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z warzyw i szynki drobiowej + 70 g (SEL) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Marchew talarki gotowane + 40 g Pomidor b/skórki 40 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Mięsiwo z zalewy-wędzonka wieprzowa, parzona, zapiekana 50 g Dżem 50 g Sałata zielona 5 g Seler naciowy súpki + 80 g (SEL) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 2135.02 kcal; Białko ogółem: 89.56 g; Tłuszcz: 54.59 g; Kw. tł. nasy.: 22.34 g; Węglowodany ogółem: 346.55 g; W tym cukry: 78.48 g; Błonnik pok.: 29.38 g; Sól: 11.13 g;	Wartość energetyczna: 2380.10 kcal; Białko ogółem: 97.57 g; Tłuszcz: 63.01 g; Kw. tł. nasy.: 30.33 g; Węglowodany ogółem: 367.67 g; W tym cukry: 106.87 g; Błonnik pok.: 22.64 g; Sól: 10.61 g;	Wartość energetyczna: 2328.29 kcal; Białko ogółem: 116.21 g; Tłuszcz: 80.92 g; Kw. tł. nasy.: 35.07 g; Węglowodany ogółem: 326.08 g; W tym cukry: 46.10 g; Błonnik pok.: 39.82 g; Sól: 12.46 g;	Wartość energetyczna: 2755.88 kcal; Białko ogółem: 113.46 g; Tłuszcz: 72.98 g; Kw. tł. nasy.: 35.93 g; Węglowodany ogółem: 424.52 g; W tym cukry: 125.37 g; Błonnik pok.: 23.64 g; Sól: 11.37 g;	Wartość energetyczna: 2197.18 kcal; Białko ogółem: 84.50 g; Tłuszcz: 66.33 g; Kw. tł. nasy.: 33.69 g; Węglowodany ogółem: 344.94 g; W tym cukry: 63.98 g; Błonnik pok.: 35.15 g; Sól: 10.35 g;	Wartość energetyczna: 2615.26 kcal; Białko ogółem: 111.28 g; Tłuszcz: 69.47 g; Kw. tł. nasy.: 32.07 g; Węglowodany ogółem: 403.17 g; W tym cukry: 136.55 g; Błonnik pok.: 24.80 g; Sól: 9.98 g;	Wartość energetyczna: 2545.32 kcal; Białko ogółem: 105.13 g; Tłuszcz: 64.51 g; Kw. tł. nasy.: 27.96 g; Węglowodany ogółem: 413.77 g; W tym cukry: 96.89 g; Błonnik pok.: 31.97 g; Sól: 12.35 g;

		GD- MW Podstawowa	GD- MW Łatwo strawna	GD- MW Cukrzycowa/Z ogr.nasyconych kw.tłuszczowych	GD- MW Bogatobiałkowa	GD- MW Wegetariańska	GD- MW Rozdrobniona	GD- MW Podstawowa Psychiatria
2026-08-01 sobota	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Parówki "Polanki" wieprzowe, wędzone, parzone, homogenizowane w osłonce niejadalnej 60 g (<u>SEL</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Seler naciowy słupki + 40 g (<u>SEL</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Sałata lodowa 5 g Pasta warzywna + 40 g (<u>SEL</u>)	Bulka pszenna długa krojona 130 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Dżem 30 g Pomidor b/skórki 40 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Sałata lodowa 5 g Pasta warzywna + 40 g (<u>SEL</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 130 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Parówki "Polanki" wieprzowe, wędzone, parzone, homogenizowane w osłonce niejadalnej 60 g (<u>SEL</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Seler naciowy słupki + 40 g (<u>SEL</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Sałata lodowa 5 g Pasta warzywna + 40 g (<u>SEL</u>)	Bulka pszenna długa krojona 130 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Dżem 30 g Sałata lodowa 5 g Pomidor b/skórki 40 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Pasta warzywna + 40 g (<u>SEL</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Hummus + 50 g (<u>SOJ</u>) Dżem 30 g Seler naciowy słupki + 40 g (<u>SEL</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Sałata lodowa 5 g Pasta warzywna + 40 g (<u>SEL</u>)	Bulka pszenna długa krojona 130 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek twarogowy homogenizowany + 60 g (<u>MLE</u>) Pasta z brokula + 40 g Buraki gotowane słupki + puree 40 g Pasta warzywna + 40 g (<u>SEL</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Sałata lodowa 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Parówki "Polanki" wieprzowe, wędzone, parzone, homogenizowane w osłonce niejadalnej 60 g (<u>SEL</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Seler naciowy słupki + 40 g (<u>SEL</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Sałata lodowa 5 g Pasta warzywna + 40 g (<u>SEL</u>)
	II śN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% 5 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata lodowa 5 g	Bulka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata lodowa 5 g		Jabłko pieczone 1szt. rozdrobnione 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata lodowa 5 g
	Obiad	Zupa kalafiorowa z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Kasza jęczmienna + 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Klopsik z kurczaka pieczony + 2 [Por] x 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos cygański + 100 g Surówka z marchwi, jabłka, selera, papryki b/c + 130 g (<u>SEL</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa kalafiorowa z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Kasza jęczmienna + 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Klopsik z kurczaka pieczony + 2 [Por] x 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy dieta + 100 g (<u>MLE</u>) Bukiet warzyw gotowanych + 130 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa kalafiorowa z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Kasza jęczmienna + 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Klopsik z kurczaka pieczony + 2 [Por] x 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos cygański + 100 g Surówka z marchwi, jabłka, selera, papryki b/c + 130 g (<u>SEL</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa kalafiorowa z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Kasza jęczmienna + 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Klopsik z kurczaka pieczony + 2 [Por] x 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy dieta + 100 g (<u>MLE</u>) Bukiet warzyw gotowanych + 130 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa kalafiorowa z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Kaszoitto wegetariańskie z tofu i warzywami + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GLU JECZ.</u>) Surówka z marchwi, jabłka, selera, papryki b/c + 130 g (<u>SEL</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa kalafiorowa z ziemniakami + mix 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane puree 200 g (<u>MLE</u>) Klopsik z kurczaka pieczony + rozdrobniony 2 [Por] x 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos cygański + 100 g Surówka z marchwi, jabłka, selera, papryki b/c + 130 g (<u>SEL</u>) Bukiet warzyw gotowanych + puree 130 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa kalafiorowa z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Kasza jęczmienna + 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Klopsik z kurczaka pieczony + 2 [Por] x 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos cygański + 100 g Surówka z marchwi, jabłka, selera, papryki b/c + 130 g (<u>SEL</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PD			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>)	Galaretka jogurtowa o smaku pomarańczowym 200 g (<u>MLE</u>)		Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>)	Galaretka jogurtowa o smaku pomarańczowym 200 g (<u>MLE</u>)
Kolejka		Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Schab Szlachecki wieprzowy, wędzony, parzony z dodaną wodą 50 g (<u>SOJ</u>) Twarożek z koperkiem + 50 g (<u>MLE</u>) Sałata lodowa 5 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt Rzodkiew biała 40 g	Bulka pszenna długa krojona 130 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek z koperkiem + 60 g (<u>MLE</u>) Schab Szlachecki wieprzowy, wędzony, parzony z dodaną wodą 50 g (<u>SOJ</u>) Sałata lodowa 5 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt Pomidor b/skórki 40 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 130 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab Szlachecki wieprzowy, wędzony, parzony z dodaną wodą 50 g (<u>SOJ</u>) Twarożek z koperkiem + 50 g (<u>MLE</u>) Sałata lodowa 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Rzodkiew biała 40 g	Bulka pszenna długa krojona 130 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Schab Szlachecki wieprzowy, wędzony, parzony z dodaną wodą 50 g (<u>SOJ</u>) Twarożek z koperkiem + 60 g (<u>MLE</u>) Sałata lodowa 5 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt Pomidor b/skórki 40 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek z koperkiem + 50 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Sałata lodowa 5 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt Rzodkiew biała 40 g	Bulka pszenna długa krojona 130 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek z koperkiem + 70 g (<u>MLE</u>) Mus z jabłek () b/c 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt Sałata lodowa 5 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek z koperkiem + 50 g (<u>MLE</u>) Schab Szlachecki wieprzowy, wędzony, parzony z dodaną wodą 50 g (<u>SOJ</u>) Sałata lodowa 5 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt Rzodkiew biała 40 g
		Wartość energetyczna: 2529.81 kcal; Białko ogółem: 97.30 g; Tłuszcz: 86.05 g; Kw. tł. nasy.: 30.48 g; Węglowodany ogółem: 369.94 g; W tym cukry: 86.59 g; Błonnik pok.: 36.68 g; Sól: 13.55 g;	Wartość energetyczna: 2283.13 kcal; Białko ogółem: 95.03 g; Tłuszcz: 54.01 g; Kw. tł. nasy.: 21.33 g; Węglowodany ogółem: 373.59 g; W tym cukry: 97.76 g; Błonnik pok.: 28.95 g; Sól: 11.69 g;	Wartość energetyczna: 2413.73 kcal; Białko ogółem: 111.50 g; Tłuszcz: 88.62 g; Kw. tł. nasy.: 24.46 g; Węglowodany ogółem: 341.31 g; W tym cukry: 39.73 g; Błonnik pok.: 47.78 g; Sól: 14.60 g;	Wartość energetyczna: 2683.02 kcal; Białko ogółem: 114.82 g; Tłuszcz: 61.82 g; Kw. tł. nasy.: 25.63 g; Węglowodany ogółem: 437.19 g; W tym cukry: 98.89 g; Błonnik pok.: 29.96 g; Sól: 13.48 g;	Wartość energetyczna: 2434.57 kcal; Białko ogółem: 72.36 g; Tłuszcz: 87.59 g; Kw. tł. nasy.: 34.64 g; Węglowodany ogółem: 370.96 g; W tym cukry: 101.43 g; Błonnik pok.: 44.37 g; Sól: 11.85 g;	Wartość energetyczna: 2263.68 kcal; Białko ogółem: 90.66 g; Tłuszcz: 55.71 g; Kw. tł. nasy.: 22.54 g; Węglowodany ogółem: 369.91 g; W tym cukry: 121.69 g; Błonnik pok.: 32.03 g; Sól: 10.11 g;	Wartość energetyczna: 2919.70 kcal; Białko ogółem: 115.69 g; Tłuszcz: 93.76 g; Kw. tł. nasy.: 34.80 g; Węglowodany ogółem: 433.59 g; W tym cukry: 87.12 g; Błonnik pok.: 38.43 g; Sól: 15.67 g;

		GD- MW Podstawowa	GD- MW Łatwo strawna	GD- MW Cukrzycowa/Z ogr.nasyconych kw.tłuszczowych	GD- MW Bogatobiałkowa	GD- MW Wegetariańska	GD- MW Rozdrobniona	GD- MW Podstawowa Psychiatria
2026-08-02 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Ser wędzony 50 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 5 g Pomidor 40 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Marchew pieczona w ziołach słupki 40 g	Bulka 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, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Twarożek z natką pietruszki + 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor b/skórki 40 g Salata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Marchew pieczona w ziołach słupki 40 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 130 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Salata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Pomidor 40 g Ser wędzony 50 g (<u>MLE</u>) Marchew pieczona w ziołach słupki 40 g	Bulka 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, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Salata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Pomidor b/skórki 40 g Twarożek z natką pietruszki + 50 g (<u>MLE</u>) Marchew pieczona w ziołach słupki 40 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasztet sojowy z pomidorami 60 g (<u>SOJ, GOR</u>) Ser wędzony 50 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Pomidor 40 g Marchew pieczona w ziołach słupki 40 g	Bulka pszenna długa krojona 130 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek ziarnisty naturalny 70 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 5 g Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 1szt. puree 1 szt Twarożek z natką pietruszki + 50 g (<u>MLE</u>) Marchew pieczona w ziołach słupki puree 40 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Salata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Pomidor 40 g Marchew pieczona w ziołach słupki 40 g
	II ŚN			Jabłko 1 szt 1 szt	Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (<u>MLE</u>)		Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (<u>MLE</u>)	Jabłko 1 szt 1 szt
	Obiad	Zupa ziemniaczana + 400 g (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Surówka Coleslaw + 130 g (<u>JAJ, MLE, GOR, S02</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sos koperkowy dieta + 100 g (<u>MLE</u>)	Zupa ziemniaczana + 400 g (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Buraki tarte na ciepło + 130 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sos koperkowy dieta + 100 g (<u>MLE</u>)	Zupa ziemniaczana + 400 g (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Surówka Coleslaw + 130 g (<u>JAJ, MLE, GOR, S02</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sos koperkowy dieta + 100 g (<u>MLE</u>)	Zupa ziemniaczana + 400 g (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Buraki tarte na ciepło + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sos koperkowy dieta + 100 g (<u>MLE</u>)	Zupa ziemniaczana + 400 g (<u>MLE, SEL</u>) Placuszki z cukini 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Surówka Coleslaw + 130 g (<u>JAJ, MLE, GOR, S02</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa ziemniaczana + mix 400 g (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane puree 200 g (<u>MLE</u>) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Buraki tarte na ciepło + puree 130 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sos koperkowy dieta + 100 g (<u>MLE</u>)	Zupa ziemniaczana + 400 g (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Surówka Coleslaw + 130 g (<u>JAJ, MLE, GOR, S02</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sos koperkowy dieta + 100 g (<u>MLE</u>)
	PD			Sok pomidorowy, kubek 0,2l 1 szt	Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>)		Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>)	
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z ciecierzycy z warzywami + 50 g (<u>SEL</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 30 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR</u>) Ogórek świeży 40 g Salata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Seler gotowany + 40 g (<u>SEL</u>)	Bulka 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 Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 30 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR</u>) Salata zielona 5 g Pomidor b/skórki 40 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Seler gotowany + 40 g (<u>SEL</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 130 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z ciecierzycy z warzywami + 50 g (<u>SEL</u>) Ogórek świeży 40 g Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 30 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR</u>) Salata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Seler gotowany + 40 g (<u>SEL</u>)	Bulka 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>) Salata zielona 5 g Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 30 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR</u>) Pomidor b/skórki 40 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Seler gotowany + 40 g (<u>SEL</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z ciecierzycy z warzywami + 50 g (<u>SEL</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE</u>) Ogórek świeży 40 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Salata zielona 5 g Seler gotowany + 40 g (<u>SEL</u>)	Bulka 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>) Salata zielona 5 g Seler gotowany + 80 g (<u>SEL</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z ciecierzycy z warzywami + 50 g (<u>SEL</u>) Ogórek świeży 40 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Seler gotowany + 40 g (<u>SEL</u>)
		Wartość energetyczna: 2142.12 kcal; Białko ogółem: 91.30 g; Tłuszcz: 72.46 g; Kw. tł. nasy.: 22.48 g; Węglowodany ogółem: 303.40 g; W tym cukry: 63.43 g; Błonnik pok.: 31.21 g; Sól: 12.54 g;	Wartość energetyczna: 2037.23 kcal; Białko ogółem: 97.89 g; Tłuszcz: 63.38 g; Kw. tł. nasy.: 24.82 g; Węglowodany ogółem: 290.28 g; W tym cukry: 47.67 g; Błonnik pok.: 21.90 g; Sól: 10.75 g;	Wartość energetyczna: 2056.88 kcal; Białko ogółem: 93.96 g; Tłuszcz: 70.16 g; Kw. tł. nasy.: 14.55 g; Węglowodany ogółem: 300.35 g; W tym cukry: 41.45 g; Błonnik pok.: 43.96 g; Sól: 13.70 g;	Wartość energetyczna: 2374.77 kcal; Białko ogółem: 107.34 g; Tłuszcz: 70.48 g; Kw. tł. nasy.: 27.27 g; Węglowodany ogółem: 349.25 g; W tym cukry: 74.38 g; Błonnik pok.: 22.37 g; Sól: 11.11 g;	Wartość energetyczna: 2239.99 kcal; Białko ogółem: 67.85 g; Tłuszcz: 93.62 g; Kw. tł. nasy.: 20.59 g; Węglowodany ogółem: 298.12 g; W tym cukry: 67.71 g; Błonnik pok.: 32.28 g; Sól: 10.65 g;	Wartość energetyczna: 2394.56 kcal; Białko ogółem: 100.49 g; Tłuszcz: 66.75 g; Kw. tł. nasy.: 27.61 g; Węglowodany ogółem: 364.84 g; W tym cukry: 85.38 g; Błonnik pok.: 25.97 g; Sól: 10.29 g;	Wartość energetyczna: 2378.64 kcal; Białko ogółem: 95.40 g; Tłuszcz: 75.24 g; Kw. tł. nasy.: 22.54 g; Węglowodany ogółem: 353.76 g; W tym cukry: 78.49 g; Błonnik pok.: 35.06 g; Sól: 12.69 g;

Oznaczenia alergenów:

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

Oznaczenia wskaźników odż.:

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